

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WANITA DEWASA MADYA**



SKRIPSI

Oleh :

Afida Rusyanti

201310230311251

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2017

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WANITA DEWASA MADYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang
Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

Oleh :

**Afida Rusyanti
201310230311251**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017**

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan sosial terhadap *Psychological well being* pada Wanita dewasa madya
2. Nama Peneliti : Afida Rusyanti
3. NIM : 201310230311251
4. Fakultas : Psikologi
5. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
6. Waktu Penelitian : 12 juni 2017

Skripsi ini telah diuji oleh dewan penguji pada tanggal,

- Ketua Penguji : Dr. Diah Karmiyati, M.Si
Anggota Penguji : 1. Diana Savitri Hidayati, M.Psi ()
: 2. Dr. Iswinarti, M.Si ()
: 3. Siti Maimunah., S.Psi., MM., MA ()

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Diah Karmiyati, M.Si

Diana Savitri Hidayati, M.Psi

Malang,

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Dr. Iswinarti, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afida Rusyanti
NIM : 201310230311251
Fakultas / Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :
Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological well being pada Wanita
Dewasa Madya

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan skripsi/karya ilmiah dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 28 Juli 2017

Mengetahui

Ketua Program Studi

Yang Menyatakan,

Yuni Nurhamida, S.Psi., M.Si.

Afida Rusyanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Dukungan sosial Terhadap *Psychological well being* Wanita Dewasa Madya” Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, tidak lepas dari bimbingan, motivasi positif maupun negatif, arahan, dan bantuan yang sangat bermanfaat dari berbagai pihak, hingga dapat terselesainya skripsi ini, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Iswinarti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Dr. Diah Karmiyati, M.Si., dan Ibu Diana Savitri Hidayati, M.Psi., selaku dosen pembimbing yang telah sangat sabar dalam memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibu Siti Maimunah, S.Psi, MA., selaku dosen wali yang telah membantu peneliti selama perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Seluruh jajaran Dosen serta para staff Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah mengajar dan mendidik mahasiswanya.
5. Kepada para responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian.
6. Buat sahabat-sahabatku tercinta Sri, Putri, Dewi, Nadia, Latipah, Dhea, Sharfina, Dela yang membantu, menemani dan memberikan dukungan serta motivasinya kepada penulis. Dan Buat Teman-Temen kosan “kopi cantik” yang telah memberikan motivasi
7. Buat Teman-teman UKM FOCUS UMM yang selalu memberikan hiburan dan dukungan saat penulis lagi badmood.
8. Buat temen- temen perantauan PPMTL (kak Ajir, kak Aulia risky, Annisa andriani, Dian aulia, Lukman, Rizko, Naldi) yang memberikan dukungan dan hiburan
9. Teman-teman Psikologi angkatan 2013, khususnya Psikologi kelas D yang telah memberikan dukungan, semangat, dan bantuan dari segala segi.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis disebutkan satu-persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Buat kedua orang tua saya terimakasih yang dapat penulis ucapkan karena selalu memberikan semangat, doa, dan kiriman yang membuat penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman kelas A Aplikasi Psikologi dalam Keluarga yang telah memberikan dukungan satu sama lain agar penulis dapat tetap bersemangat dalam pengerjaan skripsi.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna karena kesempurnaan hanya milik Allah semata, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya skripsi ini sangat penulis harapkan. Meski demikian penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 28 Juli 2017

Penulis

Afida Rusyanti



DAFTAR ISI

COVER

HALAMAN SAMPUL

LEMBAR PENGESAHAN i

SURAT PERNYATAAN ii

KATA PENGANTAR iii

DAFTAR ISI v

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR LAMPIRAN vii

ABSTRAK 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah 2

Tujuan Penelitian 7

Manfaat Penelitian 7

TINJAUAN TEORI

Psychological Well Being 7

Dukungan Sosial 7

Psychological well being dan Dukungan Sosial 13

Kerangka berpikir 16

Hipotesa 17

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian 17

Subjek Penelitian 17

Variabel dan Instrumen Penelitian 17

Prosedur dan Analisa Data Penelitian 18

HASIL PENELITIAN 19

DISKUSI 21

PENUTUP

Simpulan dan Implikasi 24

REFERENSI 25

LAMPIRAN 29

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian	19
Tabel 2. Hasil Uji Regresi Dukungan Sosial dan PWB.....	20
Tabel 4. Perhitungan Score Skala PWB.....	24
Tabel 5. Perhitungan Score Skala Dukungan sosial.....	24
Tabel 6. Perhitungan Tabulasi Skala Dukungan Sosial	24
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas	25
Tabel 8. Uji Validitas Skala PWB	26
Tabel 9. Uji Realibilitas Skala PWB.....	26
Tabel 10. Uji Validitas Skala Dukungan Sosial.....	26
Tabel 11. Uji Realibilitas Skala Dukungan Sosial	27
Tabel 12. Validitas instrument penelitian	27
Tabel 13. Hasil output validitas dan reabilitas skala PWB	27
Tabel 14. Blue Print Sebelum Try Out (PWB)	28
Tabel 15. Blue Print Sesudah Try Out (PWB).....	28
Tabel 16. Hasil output validitas dan reabilitas SAS.....	29
Tabel 17. Blue Print Sebelum Try Out (Dukungan Sosial)	29
Tabel 18. Blue Print Sesudah Try Out (Dukungan Sosial).....	30
Tabel 19. Hasil output uji normalitas.....	30
Tabel 20. Hasil output perhitungan regresi.....	30
Tabel 22. Hasil perhitungan kategori	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Deskripsi Hasil Penelitian	24
Lampiran 2. Validitas dan Reliabilitas Skala Penelitian	27
Lampiran 3. Uji Normalitas dan Uji Regresi Dukungan sosial dan PWB	31



PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WANITA DEWASA MADYA

Afida Rusyanti

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Afidarusyanti@gmail.com

Psychological well being merupakan kesejahteraan hidup yang ditandai dengan penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Wanita dewasa madya diperkirakan terjadinya perubahan kualitas hidup yang menimbulkan perubahan *Psychological well being*. Hal tersebut membutuhkan dukungan sosial dari orang sekitarnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial suami terhadap *psychological well being* wanita dewasa madya pada fase *empty nest*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 wanita dewasa madya dengan metode pengambilan data *snowball sampling*. Teknik analisa data yang digunakan adalah regresi linier sederhana ini menunjukkan bahwa hipotesa diterima yaitu terdapat pengaruh positif yang signifikan dukungan sosial terhadap *psychological well being* wanita dewasa madya ditunjukkan dengan nilai F hitung (40.662) dengan signifikansi $(p) = 0.000 < 0.001$ Serta besarnya pengaruh dukungan sosial mempengaruhi *psychological well being* sebesar 29,3%.

Kata kunci : *Psychological well being*, dukungan sosial, wanita dewasa madya.

Psychological well-being is the well-being of life filled with self-acceptance, positive relationships, self-reliance, environmental mastery, life purpose, and self-development. Middle-aged women are thought to experience a change in quality of life. It requires support from the people around it. The purpose of the study to determine the effect of health on psychological welfare of adult women in the empty nest phase. Subjects in this study 100 middle-aged women with the method of snowball sampling data. The technique of data analysis used is simple linear regression shows the hypothesis accepted that there is a significant positive influence on social to psychological welfare of adult female is shown with the value of F count (40.662) with significance $(p) = 0.000 < 0.001$ And increase the influence of welfare Improvement Psychological 29.3%.

Keywords: *Psychological well-being, social support perception, Middle-aged women.*

Dewasa madya merupakan salah satu periode yang dilewati dalam masa perkembangan manusia. Dalam periode dewasa madya ini terjadi proses penuaan. Proses menjadi tua merupakan suatu hal yang wajar terjadi pada diri manusia dan makhluk hidup lainnya. Akan tetapi proses menjadi tua ini terkadang merupakan suatu kondisi yang bertentangan dengan keinginan hati seseorang. Proses penuaan ada yang berjalan lambat, biasa-biasa, bahkan ada yang cepat. Pada usia enam puluhan tahun dianggap sebagai garis batas antara usia madya dengan usia lanjut (Hurlock, 2007). Salah satu Negara di dunia yaitu Amerika, usia dewasa madya merupakan rentan kehidupan yang paling sulit (Santrok, 2013). Individu tersebut berusaha untuk menyesuaikan diri hasilnya akan tergantung pada dasar-dasar yang ditanamkan pada tahap awal kehidupan, khususnya harapan tentang penyesuaian diri terhadap peran dan harapan sosial dari masyarakat dewasa. Kemudian untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai peran baru dan harapan sosial usia madya. Secara teoritis psikologi dan fisiologis rentang usia antara 40-60 tahun merupakan masa dewasa madya bagi orang banyak (Santrok, 2013). Individu pada usia ini cenderung lebih stabil, berdasarkan teori *humanistic* Maslow dan Rogers usia dewasa madya adalah kesempatan untuk berubah menjadi lebih positif. Pada usia 50 tahun biasanya terjadi penurunan kekuatan fisik, sering pula diikuti oleh penurunan daya ingat.

Fenomena yang terjadi pada fase perkembangan dewasa madya cenderung diwarnai oleh kematian orang tua, anak terakhir meninggalkan rumah orang tua, menjadi kakek-nenek, mempersiapkan diri untuk pensiun dan dalam kebanyakan kasus adalah benar-benar pensiun. Banyak orang yang berada di dalam rentang usia ini dihadapkan pada masalah kesehatan untuk pertama kalinya (Santrock, 2013). Bagi banyak orang, usia dewasa madya adalah suatu masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab, suatu periode dimana orang menjadi semakin sadar akan polaritas muda-tua dan semakin berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan suatu titik ketika individu berusaha meneruskan sesuatu yang berarti pada generasi berikutnya dan suatu masa ketika orang mencapai dan mempertahankan kepuasan dalam karirnya (Santrock, 20013). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dewasa madya merupakan masa yang paling sulit untuk dilalui oleh individu karena masa ini ditandai dengan tanggung jawab yang berat dan beragam, menuntut peran dan tanggung jawab sebagai orang yang menjalankan rumah tangga, departemen maupun perusahaan, merawat orangtua mereka, membesarkan anak, dan mulai menata karir yang baru (Papalia, Old dan Feldman, 2008). Pada saat yang sama, banyak individu pada masa dewasa madya membesarkan anak mereka, memiliki peningkatan kebebasan dan independensi. Usia dewasa madya juga dapat merupakan masa untuk melakukan evaluasi ulang terhadap target dan aspirasi, dan memutuskan cara terbaik menggunakan sisa umur (Lachman & James, 1997, dalam Papalia, 2008). Selanjutnya Levinson (dalam Berk, 2012) memaparkan, untuk menilai ulang hubungan individu dewasa madya dengan diri mereka sendiri dan dunia luar serta membangun kembali struktur hidup mereka, orang-orang dewasa madya harus menghadapi empat tugas perkembangan. Masing-masing tugas mengharuskan individu untuk mendamaikan pertentangan dua kecenderungan dalam dirinya sehingga harmoni batin yang lebih besar bisa diperoleh. Adapun empat konflik yang menjadi fokus pada perubahan dewasa madya

menurut Levinson yaitu menjadi muda vs menjadi tua, menjadi destruktif vs menjadi konstruktif, menjadi maskulin vs menjadi feminim, terikat pada orang lain vs terlepas dari mereka. Keberhasilan melampaui transisi di usia dewasa madya terletak pada seberapa efektif individu mengurangi sifat-sifat berlawanan dan menerima masing-masing dari polaritas itu sebagai bagian integral dari keberadaan mereka (Santrock, 2013). Ketika tugas-tugas perkembangan di usia madya tidak berhasil dilewati, hal inilah yang mendorong terjadinya krisis dan menjadikan kehidupan dewasa madya lebih sulit untuk dilalui yang kemudian berpengaruh pada kualitas hidupnya. Selain itu dewasa madya merupakan masa yang panjang dan masa yang sulit dalam rentang kehidupan seseorang, karena usia ini merupakan masa yang ditakuti, masa transisi, masa canggung, masa stress, masa sepi, masa jenuh, masa evaluasi dan masa berprestasi (Hurlock, 2007). Usia tegang dalam hal emosi (*emotional tension*), ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada ketercapainya penyesuaian terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu, atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam pengumpulan persoalan.

Masalah yang timbul pada wanita usia dewasa madya seperti penyesuaian diri, menopause, peran orang tua berkurang, masa transisi dan masa jenuh (Santrok, 2012). Penelitian (Millatina dan Yanuvianti, 2015) menyatakan bahwa dengan masa menopause, mereka merasakan bahwa perasaan sensitif sering menjadi masalah. Menopause, pada periode ini haid dan kemampuan bereproduksi akan berhenti secara keseluruhan, sehingga dapat menyebabkan gejala yang tidak menyenangkan bagi wanita, membuat menjadi lebih mudah tersinggung, sulit tidur, tertekan, gugup gelisah, kesepian, tidak sabar, tegang dan cemas. Dengan semakin muda usia diperkirakan terjadinya perubahan kualitas hidupnya dikarenakan perubahan-perubahan pada fisik maupun psikologis. Sedangkan dalam penelitian Semiun (2010) Wanita seharusnya dapat menjalankan tugas – tugas perkembangan pada usia madya dengan baik, yaitu merasa lebih menikmati kebebasan, memiliki kesempatan untuk memperbaiki hubungan yang lebih berkualitas pada pasangan maupun melakukan hal yang disukai atau menyenangkan saat menghadapi fase *empty nest*. Maksud dari penyesuaian diri pada masa dewasa madya adalah kondisi transisi atau krisis dimana salah satunya peran sebagai orang tua yang semula dekat dengan anak dan memperoleh kepuasan atas pengasuhan anak menjadi hidup sendiri tanpa kehadiran anak serta kondisi rumah yang sepi. Penyesuaian diri pada masa transisi yang dialami pada masa dewasa madya bahwa perempuan mengalami kesulitan yang lebih besar dibandingkan laki-laki (Santrok 2012).

Setiap individu khususnya wanita dewasa madya menginginkan setiap kebutuhannya terpenuhi dengan baik. Maslow mengajukan *need hierarchy theory* diantaranya kebutuhan yang bersifat biologis, rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan untuk berbuat yang baik. Kebutuhan ini mungkin saja berubah-ubah sesuai dengan sifat kehidupan manusia itu sendiri. Terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan pada masa dewasa madya dapat menimbulkan sebuah keseimbangan, memperoleh kepuasan hidup, merasa bahagia, dan humoris Ali & Asori (Millatina dan Yanuvianti, 2015). Semasa hidup dalam fase perkembangan kebutuhan-kebutuhan yang dimiliki individu tidak akan pernah berhenti. Dalam perjalanan memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya, dalam hal ini wanita dewasa madya akan

mendapatkan pengalaman-pengalaman, baik pengalaman yang menyenangkan maupun tidak, yang akan berlanjut menimbulkan kebahagiaan atau tidak menimbulkan kebahagiaan yang disebut juga kesejahteraan psikologi atau *psychological well-being* Halim & Atmoko (Millatina dan Yanuvianti, 2015). Menurut Ryff (1995) *Psychological well being* adalah suatu kondisi dimana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya agar lebih bermakna, menyadari potensi-potensi yang dimiliki, menciptakan dan mengatur kualitas hubungan dengan orang lain, sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, serta berusaha mengembangkan dan mengeksplorasi dirinya. *Psychological well being* merupakan kunci bagi seseorang untuk menjadi sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang ia miliki secara maksimal. Upaya yang dapat dilakukan untuk menciptakan *psychological well-being* adalah memaksimalkan kekuatan dan keutamaan. Kekuatan dan keutamaan ini individu yang mampu dalam mengendalikan dirinya dan mengutamakan kesejahteraan. Kesulitan beradaptasi dengan perubahan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, kepuasan hidup, rendah, dan masalah penyesuaian diri (Dhara & Jogsan, 2013). Kesepian dan depresi memiliki hubungan yang positif sedangkan keduanya memiliki hubungan yang negatif dengan *psychological well-being*. Oleh karena itu *psychological well being* dapat menjadi salah satu faktor dalam meningkatkan kesehatan mental.

Wanita dewasa madya mengalami pengalaman dan pembelajaran dalam hidupnya, dan untuk menilai kehidupannya, mereka harus mengevaluasi peristiwa hidup yang dialaminya. Hasil dari evaluasi individu tersebut, oleh Ryff (1989) disebut dengan *Psychological Well-being* atau kesejahteraan psikologis. *Psychological Well-being* merupakan hasil penilaian individu terhadap pengalaman – pengalaman hidupnya bahwa dirinya mampu melakukan penerimaan diri (*Self-Acceptance*), mampu menjalin relasi positif dengan orang lain (*Positive Relation With Others*), mandiri dalam menentukan dan menjalani kehidupan (*Autonomy*), memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan (*Environmental Mastery*), memiliki tujuan hidup (*Purpose In Life*) dan juga pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*) (Ryff, 1989). *Psychological Well-being* tidak berdiri sendiri melainkan dipengaruhi beberapa faktor seperti usia, status sosial-ekonomi, budaya, dukungan sosial, religiusitas dan kepribadian individu berkaitan sehingga *psychological well being* individu tidak hanya bergantung pada status individu. Ryff & Singer (2006) menjelaskan aspek kunci kesehatan (*positive health*) adalah kondisi sejahtera secara psikologis (*psychological well-being*) yang meliputi beberapa komponen seperti kualitas hubungan sosial, harga diri yang positif, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungannya. Itu semua dianggap sebagai elemen inti untuk hidup sehat (*good life*) bagi orang dewasa (An & Cooney, 2006). Pada umumnya individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi merupakan individu yang mendapatkan dukungan sosial yang baik. Hal tersebut dikarenakan individu mampu menjalin hubungan yang baik pula dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan Dimas (2012), menyatakan bahwa wanita dengan kondisi *psychological well-being* yang baik, mengalami usia yang lebih panjang bila dibandingkan dengan wanita yang mengalami hambatan psikologi. Hal lain dinyatakan Oleh Genta (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa yang mengalami kondisi tekanan pikiran dapat menghambat kinerja wanita dewasa madya dalam kondisi *psychological well being* kurang.

Perubahan-perubahan fisik maupun psikis yang terjadi pada wanita dewasa madya menyebabkan wanita dewasa madya membutuhkan dukungan dari orang disekitarnya untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya yang dihadapi masa dewasa madya ini. Dukungan tersebut adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sumber daya sosial yang dapat membantu dalam menghadapi suatu kejadian yang menekan. Perubahan dan masalah yang dialami wanita dewasa madya ini membuat mereka untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya dengan cara meminta atau mencari bantuan dari keluarga. Ketika seseorang berhubungan dengan orang lain maka seseorang tersebut akan merasa nyaman ketika tertekan oleh situasi yang individu hadapi (Baron & Byrne, 2005). Folonsen & beehr (dalam komalasari, 2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh besar untuk mengurangi stress dan menghambat hubungan stressor dengan stress. Dengan dukungan sosial setidaknya seorang individu akan menyadari bahwa ada pihak dari orang sekitarnya yang siap membantu selama seseorang tersebut menjalani hidup atau masa dimana penuh tekanan dan mengalami penderitaan emosional.

Adanya dukungan sosial bagi individu yng akan memasuki masa transisi di dewasa madya ini merupakan hal yang penting, karena individu merasa dicintai, diperhatikan dan merasa tidak sendirian. Dalam Sarafino (2006), dukungan ini dapat diberikan berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. . Dukungan sosial bukan sekedar pemberi bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana si penerima terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi yang diberikan karena suatu yang aktual dan memberikan kepuasan. Sehingga penerima bantuan akan mendapatkan dukungan sosial yang positif (Sarason, 2013). Adapun dukungan sosial yang terjadi pada masa transisi dewasa madya ini masih kurang. Dalam penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa dimensi *psychological well-being* dapat terpenuhi jika memiliki dukungan sosial yang tinggi. Namun faktanya menggambarkan kurangnya terpenuhi enam dimensi *psychological well-being* dan kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman. Menurut Ryff (2004) kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan yang positif ini juga dicirikan oleh adanya empati, efeksi, dan keakraban serta adanya pemahaman untuk saling memberi dan menerima. Karena menurutnya factor yang berpengaruh pada munculnya *psychological well-being* adalah dukungan sosial (Millatina et al, 2015).

Dukungan sosial dari keluarga yang berarti bagi individu dapat memberikan kontribusi terhadap *psychological well-being*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Larococo (Saputri & Karyanta 2013) terhadap 200 karyawan, ditemukan bahwa ada dukungan sosial lebih banyak, cenderung lebih kecil kemungkinan mengalami stress. Menurut Rathi & Rastogi (2007), stres merupakan salah satu factor yang mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well-being* pada diri seseorang. Seseorang yang memiliki dukungan dari keluarga memungkinkan memiliki sumber daya yang lebih besar untuk melakukan *coping* terhadap peristiwa yang menimbulkan stress, sehingga memungkinkan mereka kurang melihat peristiwa tersebut sebagai sebuah permasalahan Sanderson (dalam Dewi, et al 2004). Dengan dukungan sosial setidaknya seorang individu akan menyadari bahwa ada pihak dan

orang sekitarnya yang siap membantu selama seseorang tersebut menjalani hidup atau masa dimana penuh tekanan dan mengalami penderitaan secara emosional. Susanti (2012) Dalam hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan positif antara *self esteem* dengan *psychological well-being* pada wanita lajang Surabaya. Hal ini berarti semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula *psychological well-being*, begitu sebaliknya. Sedangkan dalam penelitian Indati & Amalia (2013) tentang hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada ibu yang memiliki retardasi mental, menunjukan bahwa sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 20,1% sedangkan 79,9 % adalah factor lain. Dengan begitu setiap individu memerlukan pertolongan dari lingkungan sekitar yang memperhatikannya dengan berupa dukungan sosial. Penelitian lainnya bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan ketahanan menghadapi masalah atau resiliensi (Yanuarti, 2006).

Oleh karena itu dukungan sosial merupakan hubungan sosial yang diperoleh dari hubungan dengan orang lain yang dianggap sebagai aspek pemuasan emosional dari kehidupan yang diharapkan dapat membantu individu menanggulangi dan menghadapi keadaan yang menegangkan dan menyedihkan Indati & Amalia (2013). Kondisi ini dijelaskan oleh Sarafino (2006) bahwa berinteraksi dengan orang lain dapat memodifikasi atau mengubah individu mengenai kejadian negatif menjadi positif. Dukungan sosial didefinisikan sebagai keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan. Cobb (Sarafino, 2006) mengemukakan bahwa dukungan sosial mengacu pada akan kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok dalam masyarakat. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang didapat individu dari orang lain atau kelompok, baik yang berupa bantuan materi maupun non materi, yang dapat menimbulkan perasaan nyaman secara fisik dan psikologis bagi individu yang bersangkutan.

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui dukungan sosial dapat dikatakan sebagai sebuah alternative yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang sedang di hadapi wanita dewasa madya dan meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup serta *psychological well-being* pada wanita dewasa madya. Dukungan sosial pada masa transisi wanita dewasa madya terlihat kurang nampak dan *psychological well-being* yang masih rendah dan tidak pasti ada di setiap aspeknya. *Psychological well-being* sangat berkaitan dengan perkembangan masa dewasa madya. Bila dalam perkembangannya dapat berjalan dengan baik, para dewasa madya tersebut seharusnya akan memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik pula. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar dukungan sosial keluarga berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada wanita dewasa madya, dan seberapa besarnya *psychological well-being* dewasa madya dipengaruhi oleh kurangnya dukungan sosial. dalam kaitannya dengan keadaan dalam masa perkembangan pada wanita usia dewasa madya serta untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi *psychological well-being* individu tersebut.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan terutama perkembangan ilmu psikologi khususnya mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* wanita dewasa madya yang mengalami perubahan dalam biologis dan psikologis, selain itu, secara praktis hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya. Serta memberikan manfaat pada masyarakat secara umum dan individu dewasa madya secara khusus, terutama bagaimana cara mengatasi dan menghadapi perubahan-perubahan dan masalah yang di alami pada wanita dewasa madya.

Psychological Well Being

PWB memiliki perbedaan dengan SWB dimana PWB lebih menekankan kepada unsur-unsur eudaimonic happiness. Perbedaan antara PWB dengan SWB ini telah banyak diteliti oleh beberapa peneliti antara lain oleh Ryan and Deci, 2001 Waterman 1993, Ryff 1989 (Keyes, 2002) dan masih banyak yang lain. Penjelasan lebih lanjut PWB adalah variable yang termasuk dalam PWB yaitu penerimaan diri, *positive relation with other, personal growth, purpose of life, environmental mastery*, dan *autonomy* (Ryff, 1989). Sedangkan yang termasuk dalam SWB adalah *hedonic happiness, positive affect, satisfaction with life*, dan *minimal negative affect* (Diener, 1984). Selain pembagian diatas, dalam PWB sendiri menurut (Sole, 2007) bisa dibagi kedalam unsur hedonic dan eudaimonic. Unsur Hedonic dalam *psychological well being* meliputi 2 unsur *psychological well being* yaitu : *Self acceptance* dan *Environmental Mastery* sementara unsur Eudaimonic dalam PWB meliputi juga 2 unsur yaitu: *Purpose in Life* dan *Personal Growth*, sementara unsur otonomi masih memiliki kekuatan yang sama untuk bisa dikelompokkan dalam hedonic maupun eudaimonic *psychological well being* (Sole, 2007).

Faktor yang mempengaruhi PWB berdasarkan *evidence based* antara lain adalah aktivitas positif, kegiatan bersyukur, *meaningfull work*, distress, dll. untuk jenis aktivitas positif yang bisa dikerjakan dijelaskan lebih jauh pada bab selanjutnya tentang cara meningkatkan *psychological well being*. Menurut Arnold (2007) lebih lanjut dijelaskan tentang hubungan antara *transformational leadership* dengan *psychological well being*. *transformational leadership* berpengaruh terhadap *psychological well being* secara langsung maupun tidak langsung dengan melalui *meaningfull work* (Arnold, 2007). Lebih lanjut (Arnold, 2007) dalam studinya tentang pengaruh usia dan jenis kelamin tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap *psychological well being* (Arnold, 2007). Beberapa cara untuk meningkatkan *Well Being* adalah dengan melakukan aktivitas positif (Layous, 2013), seperti bersyukur dan melakukan suatu kebaikan (Layous, 2013), bernyanyi (Clift, 2007), optimis dan penuh perhatian (Sin, 2006). Lanjut Layous, 2013 menjelaskan tentang bagaimana aktivitas positif bisa meningkatkan *well being* adalah dengan memperhatikan dosis, variasi, keberlanjutannya, motivasi, dan adanya dukungan dari sosial (Layous, 2013). Hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi *well being* dengan PWB adalah, dengan kecukupan kebutuhan psikologis (PWB)

dapat meningkatkan *well being*, seperti otonomi, pergaulan, kompetensi/efikasi diri (Layous, 2013).

Selain itu individu juga dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri sendiri sebagaimana adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan perilakunya sendiri (Liwarti, 2013). *Psychological well-being* terdiri atas enam dimensi utama yaitu dimensi : (1) Penerimaan diri (*self acceptance*), yang ditujukam pada kemampuan individu dalam mengevaluasi secara positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa lalu. (2) Memiliki hubungan yang positif dengan sesama, individu ini mampu untuk mengelola hubungan interpersonal yang hangat, berkualitas dan adanya kepercayaan satu sama lain. (3) Kemandirian (*autonomy*), merupakan kemampuan melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri. (4) Penguasaan terhadap lingkungan (*environtmental mastery*), yaitu adanya kapasitas untuk mengatur kehidupan dengan efektif dan lingkungan sekitar. Hal ini berarti memodifikasi lingkungannya agar dapat mengelola kebutuhan dan tuntutan-tuntutan dalam hidupnya. (5) Memiliki tujuan hidup, aspek ini menekankan pentingnya memiliki tujuan, pentingnya keterarahan dalam hidup dan percaya bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. (6) Pertumbuhan diri (*personal growth*), perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam diri dan melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.

Ada beberapa factor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, sehingga tidak semua orang memiliki tingkat *psychological well-being* yang sama. Ryff (dalam Liwarti, 2013) mengemukakan beberapa factor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, yaitu : (1).Usia, usia menjadi salah satu factor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada aspek penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan dan hubungan baik dengan orang lain. Terdapat peningkatan *psychological well-being* pada usia yang semakin dewasa. Sedangkan pada tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan penurunan pada setiap periode kehidupan usia dewasa.(2).Tingkat pendidikan, individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih baik maka pengenalan lingkungan akan lebih baik, sehingga *psychological well-being* juga baik. (3).Jenis kelamin, wanita akan memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi dibanding dengan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan aktifitas social yang dilakukan. Wanita cenderung lebih memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki. (4). Status social ekonomi, seseorang dengan tingkatan keberhasilan dalam pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik akan menunjukkan *psychological well-being*. (5).Dukungan social, bimbingan dan arahan dari arahan dari orang lain memiliki peran yang penting pada *psychological well-being*. Individu yang masa kecilnya memiliki hubungan yang baik dengan orang tua dan mendapat dukungan dan kepercayaan dari orang tua memiliki *psychological well-being* yang baik pada masa dewasa. (6). Kepribadian, individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan social, seperti penerimaan diri dan keterbukaan diri mampu menjalani yang harmonis dengan lingkungan, *coping skill* yang efektif cenderung terhindar dari konflik dan stress. (7).

Spiritualitas, hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup. Spiritualitas berkaitan dengan *psychological well-being* terutama pada aspek pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain.

Jadi *psychological well-being* dalam penelitian ini adalah keadaan batin seseorang yang memerlukan penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup serta memiliki rasa pertumbuhan diri yang terus berkembang.

Dukungan sosial

Dukungan sosial sendiri menurut Gottlieb (Marliyah, 2004) menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasihat verbal dan nonverbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran orang yang mendukung serta hal ini mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku penerima. Sarafino menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu (Sarafino, 2006). Dukungan sosial juga merupakan dukungan yang diberikan orang lain dalam jaringan sosialnya (keluarga, teman dekat, orang sekitar, dan sebagainya) yang membantu meningkatkan kemampuan untuk bertahan dari pengaruh-pengaruh yang merugikan (Malecki dan Dermaray, 2003). Maka dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah transaksi interpersonal dalam bentuk kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis, perhatian, penghargaan ataupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diberikan oleh jaringan sosialnya baik individu lain ataupun kelompok kepada individu. Dukungan sosial akan mempengaruhi individu tergantung pada ada atau tidaknya tekanan dalam kehidupan individu. Tekanan tersebut dapat berasal dari individu itu sendiri atau dari luar dirinya untuk menghindari gangguan baik secara fisik dan psikologis. Individu membutuhkan orang lain disekitarnya untuk memberi dukungan guna memperoleh kenyamanannya.

Manfaat dukungan sosial (Rochayati, 2001) yaitu apabila seseorang mendapatkan dukungan sosial dalam melakukan suatu pekerjaan maka hal tersebut dapat meningkatkan produktifitasnya. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis, dengan memberikan rasa memiliki, memperjelas identitas diri, menambah harga diri dan mengurangi stress. Albrech dan Adelman (dalam Hunt, 2011) mendefinisikan social sebagai komunikasi verbal dan nonverbal antara penerima dan pemberi dukungan yang dapat mengurangi ketidak pastian tentang situasi, diri sendiri, orang lain atau hubungan dan dapat meningkatkan control diri dalam menjalani pengalaman hidup. Sarason (dalam Yurliani, 2007) mengatakan bahwa dukungan social adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Ia juga menambahkan bahwa dukungan social merupakan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman dan anggota keluarga individu tersebut.

Dukungan sosial menurut Corsini adalah keuntungan yang didapat individu melalui hubungan dengan orang lain. Individu yang mempunyai hubungan yang dekat dengan individu lain seperti keluarga atau teman akan meningkatkan kemampuannya

dalam mengelola masalah-masalah yang dihadapi setiap hari (Darman saputra & Satiningsih, 2013). Tidak diragukan lagi bahwa keluarga merupakan salah satu konteks social yang penting bagi perkembangan individu. Meskipun demikian perkembangan seseorang juga sangat dipengaruhi oleh apa yang terjadi dalam konteks social yang lain seperti relasi dengan teman sebaya. Laursen (2005) menangkaskan bahwa teman sebaya merupakan factor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan. Penelitian yang dilakukan Buhrmaster (Santrok, 2004) menunjukan bahwa kehidupan seseorang dipengaruhi kedekatan oleh hubungan dengan teman sebaya, dan pada saat yang bersamaan kedekatan hubungan dengan orang tua. Terdapat juga studi yang menunjukan bahwa teman cenderung lebih mempengaruhi perasaan bahagia dan pembawaan positif seseorang dibandingkan yang dapat dilakukan oleh anggota keluarga (Cable at al, dalam Blieszner, 2014).

Sarason (2006) mengatakan bahwa “ *social support is usually defined as the existence or availability of people on whom we can rely, people who let us know that they care about, value, and love us*”. Artinya bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial itu selalu mencakup dua hal yaitu : a. Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia, individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas). b. Tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima, berkaitan dengan individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas). Hal di atas penting dipahami oleh individu yang ingin memberikan dukungan sosial karena menyangkut tentang keberadaan (*availability*) dan ketepatan (*adequacy*) dukungan sosial bagi seseorang. Dukungan sosial bukan sekedar pemberian bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana si penerima terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya karena sesuatu yang aktual dan memberikan kepuasan.

Sarafino (2006) mengklasifikasikan dukungan sosial ke dalam lima bentuk yang terdiri dari : (a) Dukungan emosional, dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan dalam situasi-situasi stress yang sedang dirasakan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain. (b) Dukungan penghargaan, dukungan ini terjadi lewat ungkapan penghargaan positif kepada orang lain, yang melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju, dorongan maju dan penilaian positif terhadap ide-ide, pendapat perasaan dan performa orang lain. Serta adanya perbandingan positif dari individu dengan orang lain. Dukungan ini memberikan perasaan berharga bagi seseorang yang menganggap bahwa dirinya memiliki kemampuan yang berbeda dengan orang lain sehingga menimbulkan rasa percaya diri pada seseorang. (c) Dukungan instrumental, yaitu dukungan yang berupa pemberian bantuan secara langsung seperti bantuan uang atau materi lainnya. Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu. (d) Dukungan informasi, yaitu

dukungan yang terdiri dari pemberian nasihat, pengarahan, saran, atau umpan balik mengenai apa yang dilakukan oleh orang lain. Serta bagaimana cara memecahkan persoalan. (e) dukungan dari jaringan sosial, yaitu dukungan yang menimbulkan perasaan memiliki pada individu karena ia menjadi anggota di dalam kelompok. Dalam hal ini individu dapat membagi minat serta aktivitas sosialnya, sehingga individu merasa dirinya dapat diterima oleh kelompok tersebut.

Adapun Tolsdorf (dalam Yurliani, 2007) menjelaskan bahwa dukungan social yang diberikan oleh seseorang dapat berupa : (1). *Emotional support* adalah Jenis dukungan ini dilakukan dengan melibatkan ekspresi rasa empati, peduli terhadap seseorang sehingga memberikan perasaan nyaman, membuat individu merasa lebih baik. Individu memperoleh kembali keyaninan diri, merasa dimiliki serta merasa dicintai pada mengalami stress. (2). *Esteem Support* adalah dukungan jenis ini dapat ditunjukkan dengan cara menghargai, mendorong dan menyetujui terhadap suatu ide, gagasan atau kemampuan yang dimiliki oleh seseorang. Orford (Yurliani, 2007) berpendapat bahwa dukungan penghargaan dititik beratkan pada adanya suatu pengakuan, penilaian yang positif dan penerimaan terhadap individu. (3). *Instrumental support* adalah jenis dukungan ini meliputi bantuan yang diberikan secara langsung atau nyata seperti meminjamkan uang atau barang bagi individu yang membutuhkan. Taylor (dalam Yurliani, 2007) mengemukakan bahwa pemberian dukungan instrumental meliputi penyediaan pertolongan finansial maupun penyediaan barang dan jasa lainnya. (4). *Informational support* dukungan jenis ini meliputi pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik kepada seorang individu. House (dalam Yurliani, 2007) menjelaskan bahwa dukungan informasi terdiri dari dua bentuk, Yaitu dukungan informasi yang berarti memberikan informasi atau mengajarkan suatu keterampilan yang berguna untuk mendapatkan pemecahan masalah dan yang kedua adalah berupa dukungan penilaian (*appraisal support*) yang meliputi informasi yang membantu seseorang dalam melakukan penilaian atas kemampuan dirinya sendiri. (5). *Campanionship support* adalah jenis dukungan ini berikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang merasa menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktivitas social. Cohen & Wills (dalam Yurliani, 2007) mendefinisikan dukungan social jeniis ini bagaimana individu menghabiskan waktu bersama-sama dengan teman-temannya ataupun melakukan aktivitas yang bersifat reaksional di waktu senggang.

Maquire (dalam Widyastutik, 2011) menyebutkan lima fungsi dukungan social, diantaranya adalah mampu membentuk identitas diri, memberikan *feedback* yang positif terhadap individu, melindungi diri dari stress, meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan membantu secara materi serta mengembangkan keterampilan seseorang. Hunt (2011) juga menyebutkan bahwa dukungan social tidak hanya membantu kita merasa lebih baik dan mampu mengatasi tantangan, namun juga akan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (*well being*).

Dewasa Madya

Usia madya merupakan periode yang panjang dalam rentang kehidupan manusia, biasanya usia tersebut dibagi-bagi ke dalam dua subbagian, yaitu usia madya dini (40 - 50 tahun) dan usia madya lanjut (50 - 60 tahun) (Hurlock, 2007). Terdapat sejumlah karakteristik usia dewasa madya (Hurlock, 2007), antara lain: (a) Periode yang sangat ditakuti, semakin mendekati usia tua, periode usia dewasa madya semakin terasa lebih menakutkan dilihat dari seluruh kehidupan manusia. (b) Masa transisi, seperti halnya masa puber, yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan kemudian dewasa, demikian pula usia madya merupakan masa dimana pria dan wanita meninggalkan ciri - ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan yang akan diliputi oleh ciri - ciri jasmani dan perilaku baru. (c) Masa stress, penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, selalu cenderung merusak homeotatis fisik dan psikologi seseorang dan membawa ke masa stres. (d) Usia yang berbahaya, usia madya dapat menjadi dan merupakan berbahaya dalam beberapa hal lain juga, yaitu suatu masa dimana seseorang mengalami kesusahan fisik sebagai akibat dari terlalu banyak bekerja, rasa cemas yang berlebihan, ataupun kurang memperhatikan hidup. (e) Usia canggung (*awkward age*), pria dan wanita berusia madya merasa bahwa keberadaan mereka dalam masyarakat tidak dianggap, orang - orang yang berusia madya sedapat mungkin berusaha untuk tidak dikenal oleh orang lain. (f) Masa berprestasi, Menurut Erikson (Hurlock, 2007), selama usia madya, orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka berhenti dan tidak mengerjakan sesuatu apapun lagi. (g) Masa evaluasi, usia madya pada umumnya saat pria dan wanita mencapai puncak prestasinya, maka logislah apabila masa ini juga merupakan saat mengevaluasi prestasi tersebut berdasarkan aspirasi semula dan harapan - harapan orang lain, khususnya anggota keluarga dan teman. (h) Dievaluasi dengan standar ganda, walaupun perkembangan dewasa madya cenderung mengarah ke persamaan peran antara pria dan wanita baik di rumah, perusahaan, perindustrian, profesi maupun dalam kehidupan sosial, namun masih terdapat standar ganda terhadap usia. (i) Masa sepi (*empty nest*), masa ini merupakan masa ketika anak - anak tidak lama lagi tinggal bersama orang tua. Kecuali dalam beberapa kasus di mana pria dan wanita menikah lebih lambat dibandingkan dengan usia rata - rata, atau menunda kelahiran anak hingga mereka lebih mapan dalam karier, atau mempunyai keluarga besar sepanjang masa, usia madya merupakan masa sepi dalam kehidupan perkawinan. (j) Masa jenuh, usia madya merupakan masa yang penuh dengan kejenuhan. Para pria menjadi jenuh dengan kegiatan rutin sehari - hari dan kehidupan bersama keluarga yang hanya memberikan sedikit hiburan dan wanita, yang hanya menghabiskan waktunya untuk memelihara rumah dan membesarkan anak - anaknya.

Adapun tugas - tugas perkembangan dewasa madya menurut Hurlock (2007) dibagi menjadi 4 bagian besar, yaitu:

1. Tugas perkembangan yang berhubungan dengan penyesuaian terhadap keadaan fisiologis.
2. Tugas perkembangan yang berhubungan dengan adanya perubahan minat berkenaan dengan aktifitas sosial, sebagai warga Negara.

3. Tugas perkembangan yang berhubungan dengan pemantapan kehidupan ekonomi.
4. Tugas perkembangan yang berhubungan dengan kehidupan keluarga.

Sedangkan Suardiman (dalam Hidayati dan Purnami, 2008) menyatakan bahwa dewasa madya adalah: (a) Masa yang ditakuti adanya perubahan yang menuju kemunduran, maka merasa terancam sehingga menimbulkan rasa takut, merasa tersingkir, dan terabaikan, kesehatan dan kariernya merasa terancam juga, bahkan merasa tidak menarik lagi, maka sementara orang berusaha menutupi kekurangannya. (b) Masa transisi, yaitu transisi mengalami kemunduran untuk pria; ada perubahan dalam kejantanan, bagi wanita mengalami berkurang/ hilangnya kesuburan (*fertility*). Dengan kemunduran itu timbul usaha mempertahankan pertumbuhan sebelumnya. (c) Masa penyesuaian kembali perubahan fisik dan psikis menyebabkan adanya perombakan apa yang telah dimiliki, yaitu pola perilaku yang layak selama masa dewasa dini. Perilaku akan seirama dengan datangnya perubahan – perubahan selanjutnya. (d) Masa keseimbangan dan tak keseimbangan, *a time equilibrium and disequilibrium*. Keseimbangan dialami oleh mereka yang berusia setengah umur, namun masih mengalami kegoncangan dalam penyesuaian diri.

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Psychological well-being*

Wanita dewasa madya menganggap tugas sebagai orang tua berakhir setelah anak-anak pergi meninggalkan rumah untuk menjalani kehidupan masing-masing, baik itu karena urusan sekolah, merantau, berkuliah atau bekerja diluar kota maupun negeri, ataupun ketika anak telah menikah untuk tinggal bersama pasangannya. Masa transisi ini juga terjadi akibat adanya pola yang berbeda pada orangtua, dari semula dekat dan memperoleh kepuasan atas pengasuhan anak menjadi harus hidup sendiri tanpa kehadiran anak. Adanya masa transisi berarti juga diharapkan adanya adaptasi atau penyesuaian diri. Pada masa dewasa madya ini, ibu harus bisa menyesuaikan diri dengan kondisi transisi, baik transisi yang meliputi fisik, maupun transisi peran sebagai ibu yang membesarkan anak.

Wanita seharusnya dapat menjalankan tugas – tugas perkembangan pada usia madya dengan baik, yaitu merasa lebih menikmati kebebasan, memiliki kesempatan untuk memperbaiki hubungan yang lebih berkualitas pada pasangan maupun melakukan hal yang disukai atau menyenangkan saat menghadapi fase *empty nest* (Semion, 2010. Raup & Myers (dalam Thiel, 2008) juga menambahkan bahwa Selain rasa kehilangan, kesedihan dan depresi, perasaan kecemasan juga dapat diperkuat oleh kekhawatiran tentang kesejahteraan anak. Dewasa madya yang mengalami perubahan fisik dan psikologis menyebabkan mereka memerlukan dukungan dari orang – orang sekitarnya untuk menerima. Kondisi ini dijelaskan oleh Sarafino (2006) bahwa berinteraksi dengan orang lain dapat memodifikasi atau mengubah individu mengenai kejadian negatif menjadi positif. Dukungan sosial didefinisikan sebagai keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan. Kebahagiaan adalah idaman semua orang, oleh karena itu setiap manusia berupaya menciptakan kehidupan yang sejahtera baik

kondisi fisik, social dan psikologisnya. *Psychological well-being* merupakan kunci bagi seseorang untuk menjadi sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang ia miliki secara maksimal. Upaya yang dapat dilakukan untuk menciptakan *psychological well-being* adalah dengan memaksimalkan kekuatan dan keutamaan.

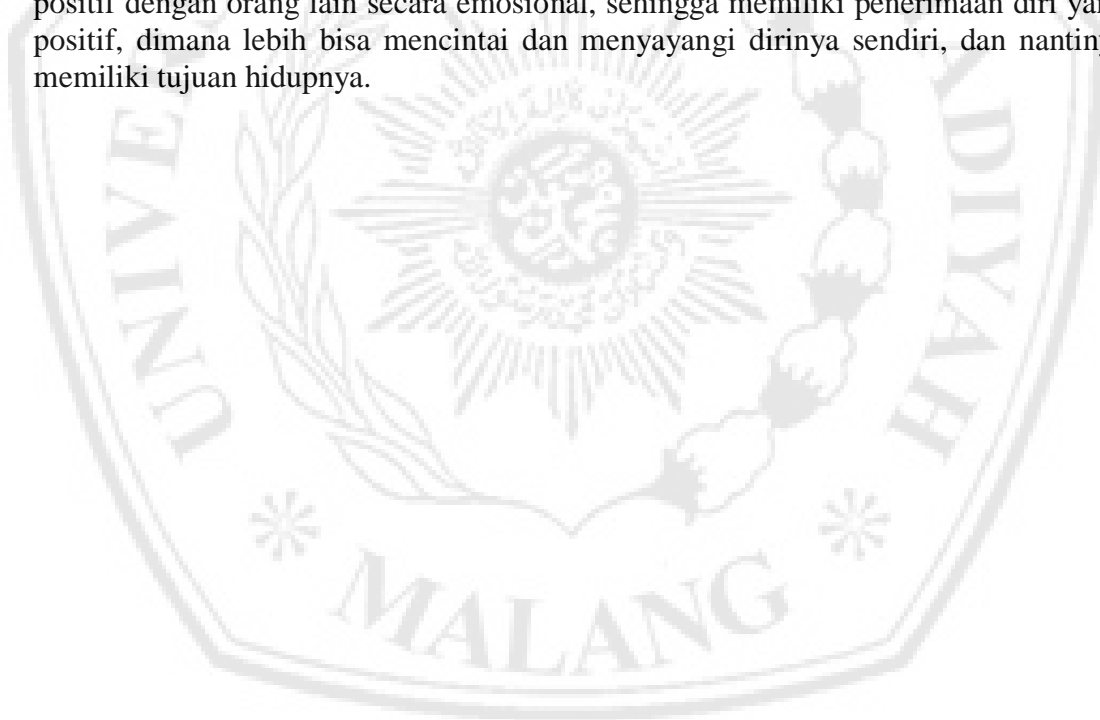
Penelitian Goldsstein (2007) mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat merendahkan stress. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kartono (2008) juga mengungkapkan bahwa individu yang mengalami stress berkepanjangan dapat mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Maka dari itu untuk mempertahankan mental yang sehat diperlukan bentuk dukungan dari lingkungan sosialnya. Dukungan-dukan tersebut memungkinkan dapat membantu individu untuk menjadi pribadi yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, membuat hidup yang lebih bermakna, memiliki tujuan hidup, mengatur tingkah lakunya sendiri, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Dukungan social tersebut mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau ketersediaan bantuan kepada seseorang dari orang lain atau suatu kelompok (Uchino dalam Sarafino, 2011).

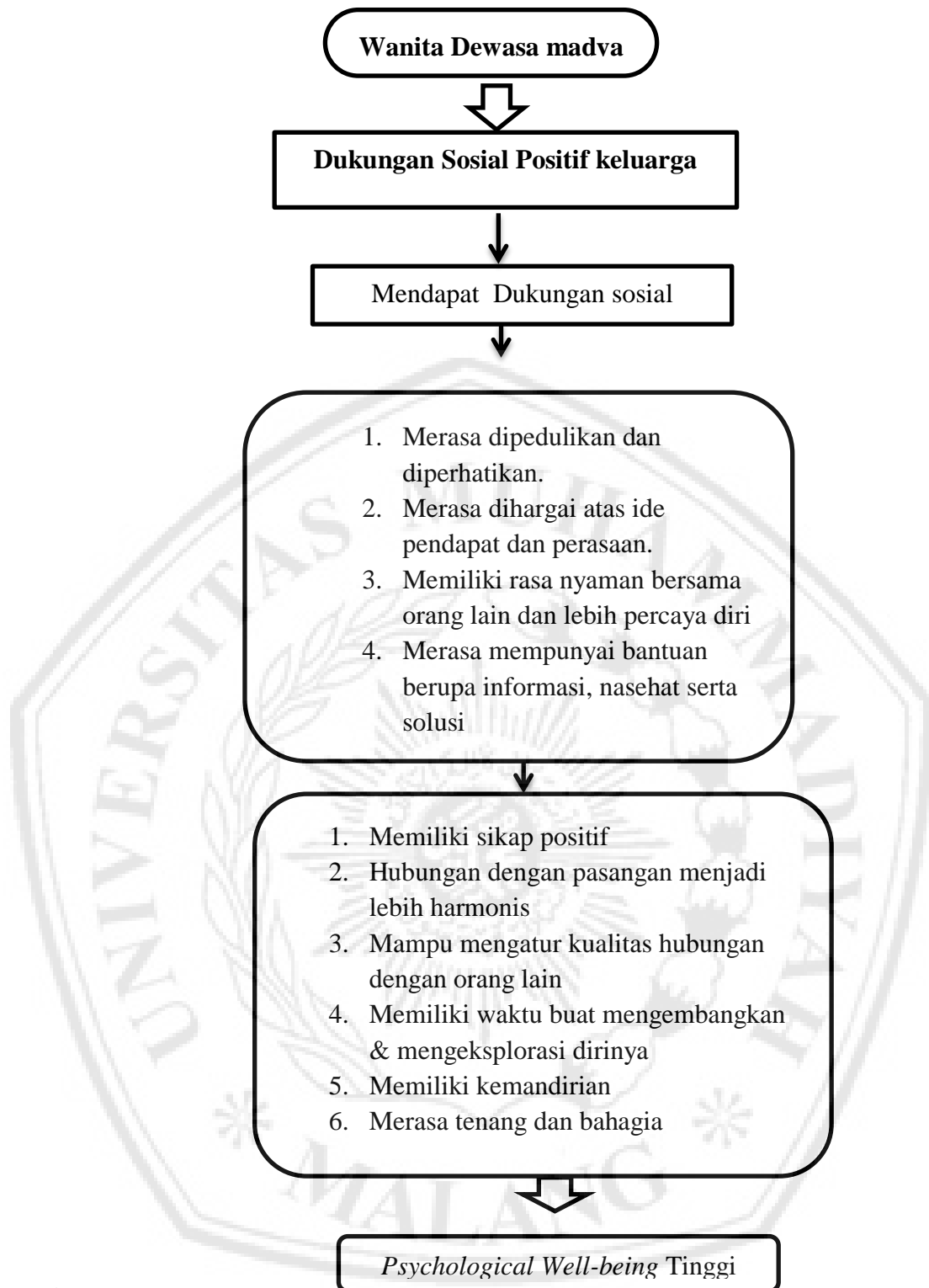
Adanya dukungan social dari pasangan, teman dan keluarga merupakan factor utama dalam membentuk kesehatan mental positif individu. Sehingga Ryff (1989) mengatakan bahwa salah satu factor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* adalah dukungan social. Seseorang yang memiliki dukungan dari teman dan keluarga memungkinkan untuk memiliki sumber daya yang lebih besar untuk melakukan *coping* terhadap peristiwa yang menimbulkan stress, sehingga memungkinkan mereka kurang melihat peristiwa tersebut sebagai sebuah permasalahan (Sanderson, 2004 dalam Dewi, et al). Untuk itu Taylor (2009) menegaskan bahwa perbedaan peristiwa yang menimbulkan stress menciptakan kebutuhan yang berbeda, dan dukungan social akan paling efektif jika sesuai dengan kebutuhannya.

Adanya pengaruh dukungan jaringan social (Sarafino & Smith, 2011) terhadap *psychological well-being* berkaitan dengan salah satu dimensi *psychological well-being* berkaitan dengan salah satu dimensi *psychological well-being* yaitu kemampuan untuk memelihara hubungan positif dengan orang lain, yang menunjukkan interpersonal. Wells (2010, dalam Dewi, et al) menyebutkan, bahwa tersedianya budaya kebersamaan menimbulkan perasaan lebih baik ketika menjadi bagian kelompok dan dukungan social, dimana hal tersebut dapat meningkatkan well-being. Dukungan social bisa berasal dari siapa saja, seperti keluarga, pasangan, teman, guru, dokter dan rekan kerja (Sarafino & Smith, 2011). Berdasarkan hal tersebut keluarga merupakan lingkungan terdekat sejak lahir. Tidak dipungkiri bahwa factor-faktor lingkungan lain diluar keluarga juga berperan, tetapi keluarga adalah tempat dimana individu melewati sebagian besar hidupnya. Peran pemberi dukungan social tidak hanya terpacu pada keluarga saja, teman dan lingkungan sekitar juga mendapatkan peran yang sangat besar terhadap kesejahteraan psikologis individu. Melihat individu tidak hanya hidup di kompleks rumah bersama keluarga

saja, individu juga berinteraksi dengan teman dan lingkungan sekitar. Teman dapat menjadi objek atau sasaran eksperimen dan kritik mereka sendiri secara fisik misalnya berkompetisi dalam olahraga atau secara mental, misalnya digoda, dikritik, atau dibantu dalam menyelesaikan masalah pribadinya dan sebagainya.

Berdasarkan uraian diatas bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan mempunyai kesehatan mental yang positif *psychological well being*. Jika dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah. Hal ini dikarenakan orang-orang terdekat seperti keluarga merupakan lembaga pertama dalam kehidupan individu dan pada umumnya ada hubungan intraksi yang intim. Segala sesuatu yang dilakukan oleh individu mempengaruhi lingkungan sosialnya, begitu sebaliknya. dukungan social diharapkan sebagai sebuah alternative yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi wanita dewasa madya dan meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup serta *psychological well being* pada wanita dewasa madya. Sehingga dengan adanya dukungan emosional yang diterima oleh wanita dewasa madya ini dengan adanya rasa empati, kepedulian, perhatian, cinta dan kasih sayang. Wanita yang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain secara emosional, sehingga memiliki penerimaan diri yang positif, dimana lebih bisa mencintai dan menyayangi dirinya sendiri, dan nantinya memiliki tujuan hidupnya.





Hipotesa

Hipotesa dalam penelitian ini adalah ada pengaruh positif antara *Psychological well-being* terhadap dukungan sosial keluarga pada wanita dewasa madya yang berarti semakin tinggi dukungan social yang didapatkan maka akan semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki dan begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan social yang didapatkan maka semakin rendah pula *psychological well-being* yang dimiliki.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui (Dermawan, 2013). Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *regresi*. Dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruhnya dukungan sosial terhadap *psychological well-being*.

Subjek penelitian

Subjek penelitian diambil menggunakan teknik *non-probabilitas* dengan metode *snowball sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data yang pada awalnya jumlahnya sedikit tersebut belum mampu memberikan data yang lengkap, maka harus mencari orang lain yang dapat digunakan sebagai sumber data (Sugiyono, 2012). Pada penelitian ini digunakan 100 orang responden. Hal ini berpedoman pada pendapat yang dikemukakan oleh Roscoe (dalam Sugiyono, 2012) yang menyatakan bahwa ukuran yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai 500 sampel. Adapun dengan ketentuan kriteria yaitu wanita dewasa madya yang berusia antara 40-55 tahun didasarkan oleh Santrock (2012) bahwa rentang ini merupakan fase dewasa madya yakni usia antara 40-60 tahun, tinggal di Kalimantan, wanita dewasa madya yang memiliki anak yang sudah tidak lagi tinggal bersama dengan alasan melanjutkan pendidikan, berkarir, dan lainnya.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel Terikat : *Psychological well-being*.

Dalam penelitian ini adalah keadaan batin seseorang yang memerlukan penerimaan diri, memiliki pengaruh positif, kemandirian, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup serta memiliki rasa pertumbuhan diri yang terus berkembang. Tujuan yang dimaksud dalam hal ini adalah tercapainya tujuan yang ditentukan. Tujuan yang dimaksud dalam hal ini adalah dengan adanya dukungan suami wanita dewasa madya memiliki *psychological well-being* yang baik. Adapun data penelitian nantinya diperoleh dari *instrument* penelitian menggunakan model pengukuran skala

Psychological well-being Scale (PWB) merupakan alat ukur yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek *psychological well-being* dari Ryff (1989). Alat ini mengukur penilaian individu terhadap penerimaan dirinya, hubungan positif dengan orang lain, otonominya, penguasaan lingkungan, tujuan hidup serta pertumbuhan dirinya. Item-item yang digunakan dalam kuesioner ini berjumlah 42 item dengan pilihan respon Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), Agak Tidak Sesuai (ATS), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). *Scoring* skala ini dilakukan dengan cara memberikan nilai pada masing-masing item *favourable* dan *unfavourable*. Untuk penilaian item *favourable* bergerak dari 1 ke 4 sedangkan untuk item *unfavourable* bergerak dari 4 ke 1. Setelah uji cobakan maka mendapatkan hasil uji validitas bahwa dari 42 item skala Psychological well being yang di ujikan, sebanyak 22 item yang valid. Item yang tidak valid sebanyak 20 diantaranya item 3,4,5,6,8,13,16,18,19,25,26,27,30,31,35,36,37,38,39 dan item 41

dengan indeks validitas dengan rentang 0,383- 0,688 dan angka reliabilitas bernilai 0.895.

Variabel bebas : *Dukungan social*

Dukungan sosial adalah penginterpretasikan dukungan sosial yang diberikan individu lain yang peduli dengan individu penerima dukungan, baik yang bantuan nyata, dukungan informasi, dukungan emosi dan dukungan tidak terlihat. Dukungan sosial yang dimaksud disini dukungan dari suami dan anak. Metode pengumpulan data variable dukungan sosial ini menggunakan skala dukungan sosial yang adaptasi dari Fitriana S (2016). Sebanyak 38 item . Kedua Skala tersebut berbentuk skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu STS (sangat tidak setuju), TS (tidak setuju), S(setuju). & SS(sangat setuju). Setelah di uji cobakan maka mendapatkan hasil uji validitas bahwa dari 38 item skala dukungan sosial yang di ujikan sebanyak 10 item yang valid. Item yang tidak valid sebanyak 28 item diantaranya 4,9,13,15,16,17,18,19,20,34 indeks validitas dengan rentang 0,307- 0,803 dan angka reliabilitas bernilai 0.920.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Secara umum, penelitian yang akan dilakukan memiliki tiga prosedur utama sebagai berikut:

1. Persiapan
Pada tahapan persiapan meliputi: menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan, menjajaki dan menilai lapangan, memilih dan memanfaatkan informan dan menyiapkan perlengkapan penelitian.
2. Pelaksanaan
Pada tahap pelaksanaan meliputi: memahami latar penelitian, memasuki lapangan (membangun *raport*), dan mengumpulkan data hingga titik jenuh.
3. Tahap analisis data
Pada tahap analisis data meliputi dua hal: pertama, tahap analisis data yaitu dengan cara mereduksi data dengan tujuan adalah untuk merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dicari tema dan polanya. Tahap kedua tahap interpretasi data mencakup upaya memperoleh arti dan makna yang mendalam terhadap hasil penelitian yang sedang dilakukan.

Secara umum, penelitian yang akan dilakukan memiliki tiga prosedur utama. Hal ini juga dijelaskan Arikunto (2013) yang menyebutkan prosedur penelitian yang lebih menitikberatkan pada kegiatan administratif terdiri dari pembuatan rancangan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan pembuatan laporan penelitian.

Pada tahap analisa atau pengolahan data, data-data yang telah diperoleh baik hasil dari skala dukungan sosial maupun dari skala *psychological well being* diinput dan diolah menggunakan program SPSS *for windows* versi 21. Kemudian menganalisa pengaruh kedua kelompok dengan menggunakan analisis Regresi *linier sederhana* yaitu alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesa ada atau tidaknya pengaruh antara variabel X dengan variabel Y. Selain itu, untuk menyatakan besarnya sumbangan variabel satu terhadap yang lainnya yang dinyatakan dalam persen. Setelah mendapatkan hasil yang diolah, peneliti membahas keseluruhan

hasil analisis tersebut, kemudian peneliti melanjutkan untuk mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari hasil pengolahan data, yang membahas mengenai ada atau tidaknya pengaruh dukungan sosial suami dengan *psychological well being* pada wanita dewasa madya yang ditinggal oleh anaknya bekerja, nikah, dan melanjutkan pendidikan jadi hanya tinggal berdua dengan suami dirumah variabel penelitian tersebut:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

	Nama Data	F	%
Usia	40-45	19	19 %
	46-50	48	48 %
	50-55	33	33 %
Pekerjaan	Wiraswasta	15	15 %
	PNS	56	56 %
	Ibu rumah tangga	29	29 %
Jumlah anak	1-3	63	63 %
	3-6	37	37 %
lama anak pulang kerumah	1 bulan	9	9 %
	3 bulan	3	3 %
	6 bulan	28	28 %
	1 tahun	55	55 %
	Tidak sama sekali	5	5 %

Berdasarkan tabel di atas diketahui pada data demografi, Pada partisipan kategori usia menunjukkan pada usia 46-50 tahun merupakan usia partisipan tertinggi dengan frekuensi sebesar 48 orang dengan presentase 48%. Sedangkan frekuensi terendah yaitu 19 orang pada usia 40-45 tahun dengan presentasi (19%). Pada kategori pekerjaan frekuensi tertinggi sebanyak 56 orang (56 %) yaitu pada pekerjaan PNS, sedangkan frekuensi pekerjaan terendah pada Wiraswasta berjumlah 15 orang dengan persentasi (15 %) Selanjutnya pada kategori jumlah anak yang paling tinggi yang berjumlah 1-3 anak yaitu 63 orang dengan presentasi (63%). Berdasarkan kategori lamanya ditinggal anak, frekuensi tertinggi pada partisipan yang ditinggal anak yaitu 1 tahun dengan jumlah 55 orang dengan presentasi (55%) Sedangkan partisipan yang ditinggal selama <1 tahun yaitu tidak sama sekali merupakan frekuensi terendah yaitu sebanyak 5 orang dengan presentasi (5%).

Berdasarkan usia nilai *mean* dukungan sosial tertinggi (109.42) yaitu responden yang berusia 40-45 tahun, sedangkan nilai *mean Psychological well being* (114.59) yaitu responden yang berusia 46-50 tahun. Berdasarkan jenis pekerjaan nilai *mean* dukungan sosial tertinggi (109.52) yaitu responden yang berada pada wanita dewasa madya yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, sedangkan nilai *mean Psychological*

well being tertinggi (113.66) yaitu responden yang tidak memiliki pekerjaan tetap adalah wiraswasta. Berdasarkan jumlah anak nilai *mean* dukungan sosial tertinggi (108.53) yang memiliki jumlah anak 3-6 anak dan *mean Psychological well being* tertinggi (113.94) yaitu responden yang memiliki jumlah anak 3-6 juga. Berdasarkan kategori lamanya ditinggal anak baru pulang kerumah nilai *mean* dukungan sosial tertinggi (115.00) yaitu responden nya ditinggal paling lama 1 bulan, sedangkan nilai *mean Psychological well being* tertinggi (119.66) yaitu responden ditinggal selama 3 bulan. Selain itu nilai *mean* dukungan sosial terendah (102.00) yaitu tidak sama sekali dan *mean Psychological well being* terendah (110.60) pada partisipan yang sudah tidak sama sekali berkunjung.

Tabel 2. Hasil Uji regresi linier sederhana dukungan sosial terhadap Psychological well being

F	Sig/p	Kesimpulan
40.662	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa nilai F hitung (40.662) > nilai F tabel (3,940) dengan signifikansi (p) =0.000<0.001 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap *Psychological well being*. Selain itu F hitung (40.662) bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh persepsi dukungan sosial dan *Psychological well being* adalah positif. Apabila dukungan sosial positif maka *Psychological well being* tinggi. Sebaliknya, apabila dukungan sosial negatif maka *Psychological well being* rendah. Kemudian diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0.293 yang berarti dukungan sosial mempengaruhi *psychological well being* sebesar 29,3%. Sedangkan sisanya 70,7% disebabkan oleh variabel-variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian menemukan bahwa hipotesa diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan dukungan sosial keluarga terutama suami dan anak terhadap *psychological well being* pada wanita dewasa madya. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin positif dukungan sosial maka *psychological well being* pada wanita dewasa madya akan semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya, semakin negatif dukungan sosial keluarga terhadap wanita dewasa madya maka *psychological well being* akan semakin rendah. Sebagai yang telah diketahui, bahwa partisipan

dalam penelitian ini merupakan wanita dewasa madya yang berusia 45-60 tahun berdasarkan Hurlock (2007), tetapi peneliti mengambil batasan umur sampai 55 tahun karena menurut teori perkembangan usia 60 tahun sudah termasuk usia lansia. fase perkembangan dewasa madya cenderung diwarnai oleh kematian orang tua, anak terakhir meninggalkan rumah orang tua, menjadi kakek-nenek, mempersiapkan diri untuk pensiun dan dalam kebanyakan kasus adalah benar-benar pensiun. Banyak orang yang berada di dalam rentang usia ini dihadapkan pada masalah kesehatan untuk pertama kalinya (Santrock, 2013). Bagi banyak orang, usia dewasa madya adalah suatu masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab; suatu periode dimana orang menjadi semakin sadar akan polaritas muda-tua dan semakin berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan; suatu titik ketika individu berusaha meneruskan sesuatu yang berarti pada generasi berikutnya; dan suatu masa ketika orang mencapai dan mempertahankan kepuasan dalam karirnya (Santrock, 20013. Hal tersebut dapat diasumsikan bahwa wanita dewasa madya *psychological well being*nya rendah.

Dukungan sosial yang tinggi ditandai dengan adanya empati dari orang lain, kesediaan mendengarkan keluhan dari orang lain, pemberi nasehat, kenyamanan, penghargaan mengenai gagasan dari perasaan. Adanya dukungan sosial yang tepat dan bermanfaat bagi penerima dukungan sosial dalam hal ini adalah wanita dewasa madya akan dapat membuat wanita dewasa madya mendapat dukungan sosial secara positif (Saroson, 2013). Hal tersebut dapat diartikan bahwa wanita dewasa madya memiliki terhadap dukungan sosial suami yang positif, maka ia menyadari, merasakan, menerima, melihat dan mendengar adanya dukungan sosial berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental serta inovatif dari orang-orang disekitarnya salah satunya dukungan dari pasangan kemudian diinterpretasikan menjadi suatu yang berarti dan manfaat. Adanya persepsi dukungan sosial positif yang merupakan bentuk dari dukungan dari seorang pasangan ini mengartikan bahwa adanya hubungan positif dengan pasangan, dengan adanya hubungan positif dengan pasangan membuat wanita dewasa madya mampu meningkatkan *psychological well being*nya

Psychological well being pada wanita ini ditunjang oleh dukungan emosional pasangan dan kelompok sebaya dalam kegiatan bersama-sama. Sebagian besar ahli mengonseptualisasikan dukungan emosional sebagai ekspresi dari kepedulian, perhatian, cinta, dan interest, khususnya dalam keadaan stress atau upset Cutrona & Russel, 1990 dalam Burleson (2003). Dukungan emosional meliputi kesediaan mendengarkan keluhan-kesah orang lain yang sedang mengalami perasaan susah, berempati, melegitimasi, dan secara aktif mengeksplorasi perasaan-perasaan orang yang tengah dilanda gangguan. Penelitian Corey L.M. Keyes (2002) menunjukan bahwa orang dewasa yang cenderung memberikan banyak dukungan emosional akan mendapatkan dukungan yang besar pula dari lingkungan terdekatnya. Sementara itu Eva-Maria Merz and Oliver Huxhold (2010) menemukan tingginya kualitas hubungan berkaitan dengan tingginya afek positif dan rendahnya afek negative. Konsisten dengan pernyataan di atas, banyak peneliti menemukan bahwa individu melaporkan dukungan emosional sebagai satu bentuk dukungan yang sangat diharapkan dari pasangan close relationshipnya Cutrona & Russell, 1987 dalam Burleson (2001). Ini artinya wanita *empty-nest* sangat didukung oleh

keberadaan dukungan emosional pasangan maupun kelompok sebaya dengan latar belakang keadaan yang sama.

Pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada wanita dewasa madya dapat dijelaskan melalui aspek-aspeknya. Pertama dukungan emosional berupa rasa empati perhatian dan kepedulian dari orang lain membuat wanita dewasa madya mampu untuk memberikan perhatian pada orang lain juga sebagai reaksi timbal baliknya. Adanya pengalaman diberikan perhatian dan kepedulian oleh orang lain akan memberikan kesempatan seseorang belajar mengenai kepekaan untuk dapat melakukan hal yang sama. Goleman (2007) menjelaskan bahwa lingkungan yang berempati dan memberikan kepuasan kebutuhan emosional dari keluarga sangat membantu dalam menumbuhkan empati dalam diri. Selanjutnya dukungan informatif yaitu berupa pemberian nasihat, pengarahan serta saran yang diberikan suami terutama pada wanita dewasa madya mampu menghadapi serta mengatasi konflik yang sedang dialami dengan cara yang tepat. Seperti yang dikatakan Kurniawati & Nurs (2007) bahwa dukungan sosial merupakan mediator yang penting dalam menyelesaikan masalah seseorang.

Kemudian, dukungan instrumental berfungsi memperlancar dan memudahkan wanita dewasa madya untuk dapat berkomunikasi dengan suami. Dukungan sosial juga dapat berupa dukungan penghargaan terhadap gagasan ataupun perasaan orang lain, adanya penghargaan dari anak dan suaminya, membuat wanita dewasa madya merasa dihargai dan percaya diri atas kemampuannya. Dengan adanya pengalaman positif yang diberikan yaitu berupa penghargaan atas ide, pendapat dan perasaannya tersebut membuat wanita dewasa madya mampu dan percaya diri untuk mengungkapkan ide, perasaan dan pendapatnya. Nurul Akmalah (2014) adanya dukungan sosial dari keluarga dan upaya melakukan strategi coping dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, berkumpul bersama teman-teman dan keluarga yang lain, serta menyibukkan dirinya dengan bekerja, dapat membantu para ibu tersebut menyesuaikan diri dengan kepergian anak-anak mereka dari rumah. Penyesuaian diri ini pada akhirnya dapat membantu para ibu mencapai kesejahteraan psikologis mereka.

Berdasarkan data demografi melalui nilai *mean*, pada kategori lamanya ditinggal anak dirumah nilai *mean psychological well being* yang tinggi adalah pada ibu yang ditinggal ≤ 6 bulan, ini dikarenakan semakin sering anak pulang kerumah maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan wanita dewasa madya dirumah. Dari semula yang selalu sibuk mengurus segala keperluan anak-anak mereka, berubah menjadi kondisi rumah yang akan terasa seperti sebuah “sarang kosong” yang harus ditinggali selama hidup berumah tangga (Hurlock, 2004). Ibu lebih mengalami tekanan atau stres atas kepergian anak dari rumah karena ibu menghabiskan lebih banyak waktu dan tenaga bersama anak-anak mereka (Mitchell & Lovegreen, 2009). Adapun, berdasarkan kategori status pekerjaan dari data demografi nilai *mean psychological well being* yang tinggi pada ibu rumah tangga dengan *mean* lebih tinggi dari pada sebagai pekerja PNS dan wiraswasta. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ananda (2013), yang mana *self esteem* yang dimiliki oleh ibu bekerja lebih tinggi daripada *self esteem* yang dimiliki oleh ibu rumah tangga. Kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri maupun pada kegiatan yang telah dilakukan dapat menyebabkan rendahnya konsep diri dari individu tersebut. Konsep diri yang

rendah memberikan dampak bagi individu, salah satunya adalah munculnya stres. Sebuah riset dari Amerika Serikat yang mengatakan bahwa sebanyak 41% ibu rumah tangga mengalami tingkat kekhawatiran yang lebih tinggi daripada wanita karir yang juga menjadi seorang ibu (Yulistara, 2013).

Berdasarkan hasil temuan di atas juga diketahui bahwa dukungan sosial mempengaruhi *psychological well being* sebesar 29,3 %. Sedangkan sisanya 70,7% disebabkan oleh variable-variable lain. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi *psychological well-being* pada ibu usia dewasa madya pada fase ini, antara lain dukungan sosial, tingkat religiusitas, generativitas dan adanya aktivitas tambahan (Nurul A, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan Argyle (2001), menyatakan bahwa religiusitas membantu individu mempertahankan kesehatan mental individu pada saat-saat sulit. Hasil penelitian Freidman dan kawan-kawan (dalam Taylor, 1995), juga melaporkan bahwa religiusitas sangat membantu mereka ketika mereka harus mengatasi peristiwa yang tidak menyenangkan. Menurut Najati (2005) kehidupan religius atau keagamaan dapat membantu manusia dalam menurunkan kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan. Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu latar belakang budaya, kelas sosial, tingkat ekonomi dan tingkat pendidikan, kepribadian, pekerjaan, pernikahan, anak-anak, kondisi masa lalu seseorang terutama pola asuh keluarga, kesehatan dan fungsi fisik, serta faktor kepercayaan dan emosi dan jenis kelamin Keyes, Ryff, dan Shmotkin, (2002). Oleh karena itu dilakukan analisis tambahan untuk mengetahui faktor – faktor lain yang berpengaruh terhadap *psychological well-being* selain dukungan sosial.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu ketika pengadaan dilakukan secara klasikal dengan dimonitoring langsung oleh peneliti, maka jawaban dari responden juga dianggap kurang menggambarkan bagaimana kondisi sesungguhnya yang dirasakan oleh responden penelitian. Sehingga kurang mampu dalam memahami setiap pernyataan yang terdapat dalam kuisioner dan kurang dalam menggambarkan kondisi yang dirasakan. Salah satunya pengambilan jumlah sampel yang menurut peneliti masih kurang dari kata maksimal yang disebabkan jumlah sampel yang tidak memiliki populasi yang jelas. Pada proses pelaksanaan penelitian ini sudah dilaksanakan sebaik-baiknya sesuai dengan kemampuan peneliti.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima yaitu terdapat pengaruh positif yang signifikan dukungan sosial terhadap *psychological well being* wanita dewasa madya. Adanya pengaruh positif ini mengartikan bahwa semakin positif dukungan sosial yang dimiliki maka semakin tinggi pula *psychological well being* wanita dewasa madya. Sebaliknya, semakin negative dukungan sosial maka semakin rendah pula *psychological well being* yang dimiliki wanita dewasa madya pada. Implikasi dari penelitian ini adalah wanita

dewasa madya sebaiknya meningkatkan *psychological well being* nya, agar dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya lebih bahagia seperti mengikuti berbagai kegiatan sehingga dapat mengisi waktu luang, meskipun sudah tidak tinggal lagi bersama, komunikasi antar anggota keluarga tetap perlu dipertahankan dan ditingkatkan. Hal ini dapat mencegah munculnya perasaan kesepian pada wanita dewasa madya dan diharapkan sebisa mungkin suami memberikan dukungan yang terbaik untuk wanita dewasa madya seperti menyediakan waktu untuk menemani mereka atau sekedar mendengarkan keluh kesahnya sehingga dapat menguatkan dan mendorong hati mereka. Bagi peneliti selanjutnya disarankan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *psychological well being* seperti usia, jenis kelamin, religiusitas, dan lain sebagainya. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas populasi dan memperbanyak sampel agar ruang lingkup penelitian menjadi lebih luas dan bisa ditambah aspek mana yang paling berpengaruh sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, K. (2011) A Research Journal of South Asian Studie. Older adults' social support and its effect on their everyday self maintenance activities. *Findings from the household survey of urban lahore-pakistan*. Vol. 26.
- Andriayani, E. W. (2007). *Tingkat kecemasan menghadapi periode empty-nest pada wanita single parent*. Skripsi, Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga.
- Amelia, M. & indati, A. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak retardasi mental*. naskah publikasi.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. 2nd Edition. Sussex : Routledge. on maret 12 ,2017 From <http://www.sciencedirect.com>.
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Pustaka belajar
- Baron, R.A., Byrne, D (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Burleson., Brant R. (2003). "The experience and effects of emotional support. What the study of cultural and gender differences can tell us about close relationships,emotion, and interpersonal communication." Pesonal Relationships. Distinguished Scholar Article. Printed un the USA. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55.
- Darmasaputra, A. D. (2013). Hubungan antara dukungan sosial teman kerja dengan kinerja pegawai di kantor kecamatan Jombang. *Online Journal* Accesed on maret 20, 2017 from ejournal.unesa.ac.id, Character Volume 01, Nomor 02.
- Dewi, K.S.,& Vania, I.W. (2004). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being caregiver penderita gangguan skizoprenia*. Skripsi, Psikologi fakultas psikologi UIN. Malang
- Dhara RD, Jogsan YA (2013) Depression and *Psychological Well-being* in Old Age. *Jurnal Psychol Psychother* 3:11. *Online journal* Accessed on maret 10,2017 from <http://onlinelibrary.wiley.com>
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Genta(2013). *Mengisi waktu senggang*. Yogyakarta : Mediakom.
- Hunt, K. (2011). *Lingking health communication with sosial support*. Dubuque: Kendall Hunt Publishing Co.

- Hurlock, E. (2007). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. (2013). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Amelia, M. & indati, A. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak retardasi mental*. naskah publikasi.
- Karyanta, S. &. (2013). *Hubungan Antara Relgiusitas dan Sosial support dengan Psychological well-being pada Santri Kleas VII Pondok Pasantren Tahfidzul Qur'an Ibnu ' Abbas Klaten*. Jurnal Ilmiah Psikologi Candra Jiwa, vol, 2 No 3 Desember.
- Keyes, CLM., Ryff, CD., and Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-Being : The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. On februari 20,2017 From <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/62.pdf>
- Kim, J. (2003). Relationships among social support, self concept, and wellbeing of older adult: A study of process using dynamic factor models. *International journal of Behavioral Development*, 27, 49-65.
- Komalasari, E. (2012). Dukungan sosial pada penderita sakit jantung di rumah sakit harapan kita jakarta. *jurnal penelitian psikologi universitas Gunadarma*.
- Kurniawati, N.D., & Nurs, N. (2007). *Asuhan keperawatan pada pasien terinfeksi HIV*. Jakarta : Salemba
- Laursen, E. (2005). Rather than Fixing Kids- Build Positive Peer Cultures. *Reclaiming Children and youth*. 14. (3). 137 – 142. (*Proquest Education Journal*)
- Layous, S. L. (2013). How do simple positive activities increase wellbeing. *current directions in psychological scienc*.
- Lenore S. R (1980). *Depression and empty nest*. Center for Epidemilogic Studies, National institute of mental health. Vol. 6, No 6 1980. On juni 26,2017 From <https://link.springer.com>
- Liwarti. (2013). Hubungan pengalaman spiritualitas dengan psychological well being pada penghuni pelayaran. *Jurnal Sains dan praktek psikolog*, Vol 1.
- Rizky Ananda, M (2013). Self esteem antara ibu rumah tangga yang bekerja dengan yang tidak bekerja. *Jurnal online psikologi*. Vol 1. <http://ejournal.umm.ac.id>.

- Mbaeze. I.C and Ukwandu, E. (2011). Empty-Nest Syndrome, Gender and Family size as Predictors of Aged's Adjustment Pattern. *Journals. Pakistan Journal of Social Science Departement of Psychology*.
- Merz, E. M., & Huxhold, O. (2010). Wellbeing depends on social relationship characteristics: Comparing different types and providers of support to older adults. *Ageing & Society*, 30(5), 843-857.
- Millatina, A., & Yanuvianti, M. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Wanita Menopause (di RS Harapan Bunda Bandung).
- Mitchell, B. A., & Lovegreen, L. D. (2009). The empty nest syndrome in midlife families: A multimethod exploration of parental gender differences and cultural dynamics. *Journal of family issues*, 30(12), 1651-1670.
- Najati, U. (2005). *Al'Quran dan Ilmu Jiwa*. Jakarta : Aras Pustaka.
- Ningrum, M. J. S., & Suarya, L. M. K. S. (2014). Persepsi dukungan sosial dan kemampuan komunikasi interpersonal pada pasien tuberculosis paru di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(3).
- Rathi, N. & Rastogi (2007.). Meaning In life and psychological well-being in pre adolescents & adolescents. *Journal of the indian of applied psychology*, vol 33 no.1 .
- Ryff, C. (2004). Happiness is everyting, or is it? Exploration on the meaning of Psychological well-being. *Journal of personality and Social Psycholog*, 57,1069- 1081.
- Santrock, W. J. (2012). *life span Development: p Edisi ke 5 jilif II. Perkembangan Masa hidu*. Jakarta: Erlangga.
- Santrok, J. W. (2008). *Educational psychology 2nd edition*. New York: McGraw Hill Companies. Inc.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health psychology Biopsychososial interactions. Third edition*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127.
- Semium, Y. (2010). *Kesehatan mental*. Yogyakarta: Kanisius.

- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Sugiono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta;Bandung
- Susanti, S. (2012). Hubungan harga diri dan psychological well being pada wanita dewasa lajang ditinjau dari bidang pekerjaan. *CALYPTRA*, 1(1), 1-8.
- Suyasa, P. T., Dewi, F. I., & Marliyah, L. (2010). Persepsi terhadap dukungan orang tua dan pembuat keputusan karir remaja. *Provita*, 1(1).
- Thiel, V. (2008). The “empty nest” syndrome. *Dutch ministries the separation of policy and Administration*, Erasmus University Rotterdam.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual differences*, 46(4), 443-447.
- Wells, Ingrid E. (Editor) (2010). Psychological well being. New York. Nova Science. *Journal Educational Consultancy and Research Center*. Accessed on February 17, 2017 from [http:// files.eric.ed.gov](http://files.eric.ed.gov).
- Yanuarti, C. (2006). *Hubungan antara dukungan sosial dengan ketahanan menghadapi masalah atau resiliensi*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Yulistara, A. (2013, juni 21). Ini Sebabnya Wanita Lebih Suka Belanja Ketimbang Pria. Retrieved mei 30, 2017, from Wolipop: <http://wolipop.detik.com>
- Yurliani, R. (2007). Gambaran Social Support Pecandu Narkoba. *Jurnal Program Studi Psikologi USU*.

LAMPIRAN



Lampiran 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	111.27	115.157	.553	.856
VAR00002	111.27	115.616	.579	.856
VAR00003	111.31	117.842	.420	.860
VAR00004	111.18	122.361	.092	.865
VAR00005	111.51	114.880	.508	.857
VAR00006	112.14	115.250	.384	.860
VAR00007	111.63	118.029	.398	.860
VAR00008	111.37	117.487	.342	.861
VAR00009	111.82	118.820	.246	.863
VAR00010	111.76	116.480	.451	.859
VAR00011	111.43	116.167	.533	.857
VAR00012	111.39	117.617	.410	.860
VAR00013	112.22	128.886	-.253	.880
VAR00014	111.63	117.904	.408	.860
VAR00015	111.55	124.878	-.094	.870
VAR00016	111.55	124.669	-.084	.869
VAR00017	111.53	122.213	.069	.867
VAR00018	111.94	127.850	-.277	.874
VAR00019	111.59	125.538	-.131	.872
VAR00020	111.47	122.838	.043	.867
VAR00021	111.47	117.588	.445	.859
VAR00022	111.63	113.529	.639	.854
VAR00023	111.65	108.981	.808	.849
VAR00024	111.61	113.326	.589	.855
VAR00025	111.47	115.088	.500	.857
VAR00026	111.84	114.764	.619	.855
VAR00027	111.78	117.469	.419	.859
VAR00028	111.80	117.541	.324	.861

VAR00029	111.45	116.253	.482	.858
VAR00030	111.49	113.963	.580	.855
VAR00031	111.51	117.297	.358	.861
VAR00032	111.67	112.266	.645	.854
VAR00033	111.57	117.625	.473	.859
VAR00034	111.76	119.564	.293	.862
VAR00035	111.92	119.660	.302	.862
VAR00036	111.18	114.861	.621	.855
VAR00037	111.47	112.213	.684	.853
VAR00038	111.84	116.431	.560	.857

Hasil uji 1 menunjukkan item : 4,9,13,15,16,17,18,19,20,34 tidak valid. Karena ada item yang tidak valid, maka item yang tidak valid tersebut dikeluarkan dan proses analisis diulang untuk item valid saja

UJI VALIDITASI DAN REALIBILITASI 2 (Skala 2 Dukungan sosial)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	81.76	115.105	.591	.916
VAR00002	81.76	115.897	.596	.916
VAR00003	81.80	117.957	.449	.918
VAR00005	82.00	114.667	.553	.916
VAR00006	82.63	115.987	.372	.920
VAR00007	82.12	118.485	.402	.919
VAR00008	81.86	118.583	.307	.920
VAR00010	82.24	116.897	.457	.918
VAR00011	81.92	116.868	.518	.917
VAR00012	81.88	117.610	.447	.918
VAR00014	82.12	118.318	.415	.918
VAR00021	81.96	118.165	.439	.918
VAR00022	82.12	113.526	.673	.914
VAR00023	82.14	109.500	.806	.912
VAR00024	82.10	113.219	.627	.915
VAR00025	81.96	115.540	.503	.917

VAR00026	82.33	114.891	.647	.915
VAR00027	82.27	117.949	.421	.918
VAR00028	82.29	117.667	.346	.920
VAR00029	81.94	116.434	.504	.917
VAR00030	81.98	113.687	.630	.915
VAR00031	82.00	117.125	.400	.919
VAR00032	82.16	112.098	.686	.914
VAR00033	82.06	117.892	.493	.917
VAR00035	82.41	119.705	.339	.919
VAR00036	81.67	115.641	.600	.916
VAR00037	81.96	112.665	.687	.914
VAR00038	82.33	116.016	.635	.916

Hasil uji 2 menunjukkan seluruh item valid karena **rhitung** > **rtabel**.

Hasil uji 2 juga menunjukkan item realibel karena **rhitung (0,920)** > **rtabel (0, 3)**

Lampiran 2

BLUE-PRINT DUKUNGAN SOSIAL SEBELUM TRY OUT

No	Apek	Definisi Aspek	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Dukungan sosial emosional	Mendapatkan perhatian, empati dari orang sekitar serta mampu menjadi pendengar baik bagi orang lain	1, 2, 11, 15, 24, 28, 36	6, 16, 20, 32, 38
2	Dukungan penghargaan	Pembentukan rasa kepercayaan diri dan kemampuan serta merasa dihargai dan bisa berguna saat individu tersebut dalam tekanan masalah	3, 7, 12, 17, 21, 33	25, 29, 37
3	Dukungan instrumental	Menyediakan fasilitas yang diperlukan, meminjam uang, memberikan makanan atau bantuan untuk orang lain.	4, 8, 22, 26, 34	13, 18, 30
4	Dukungan informatif	Memberikan dukungan informasi dengan cara menyarankan beberapa pilihan tindakan yang dapat dilakukan individu dalam mengatasi masalah yang membuatnya stress	5, 9, 10, 14, 23, 27, 35	19, 31

BLUE-PRINT DUKUNGAN SOSIAL SESUDAH TRY OUT

No	Apek	Definisi Aspek	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Dukungan sosial emosional	Mendapatkan perhatian, empati dari orang sekitar serta mampu menjadi pendengar baik bagi orang lain	1, 2, 11, 24, 28, 36	6, 32, 38
2	Dukungan penghargaan	Pembentukan rasa kepercayaan diri dan kemampuan serta merasa dihargai dan bisa berguna saat individu tersebut dalam tekanan masalah	3, 7, 12, 17, 21, 33	25, 29, 37
3	Dukungan instrumental	Menyediakan fasilitas yang diperlukan, meminjam uang, memberikan makanan atau bantuan untuk orang lain.	8, 22, 26	30
4	Dukungan informatif	Memberikan dukungan informasi dengan cara menyarankan beberapa pilihan tindakan yang dapat dilakukan individu dalam mengatasi masalah yang membuatnya stress	5, 10, 14, 23, 27, 35	31

Lampiran 3

- Hasil uji validitas dan reliabilitas 1 (Skala Psychological well being)

Output Uji 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.818	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	112.16	92.015	.437	.810
VAR00002	111.94	92.139	.516	.809

VAR00003	112.40	98.327	-.023	.823
VAR00004	112.10	95.357	.221	.816
VAR00005	112.70	102.500	-.317	.832
VAR00006	112.14	93.674	.287	.815
VAR00007	112.28	93.675	.351	.813
VAR00008	112.40	102.041	-.271	.832
VAR00009	111.76	95.288	.232	.816
VAR00010	111.84	91.362	.461	.809
VAR00011	111.80	92.000	.457	.810
VAR00012	111.94	91.078	.546	.807
VAR00013	112.22	95.481	.223	.816
VAR00014	111.94	92.792	.430	.811
VAR00015	112.04	92.651	.422	.811
VAR00016	112.70	100.949	-.210	.829
VAR00017	112.22	92.012	.392	.811
VAR00018	112.08	94.483	.266	.815
VAR00019	112.46	94.947	.234	.816
VAR00020	111.96	90.774	.509	.808
VAR00021	111.88	90.393	.583	.806
VAR00022	112.12	89.251	.609	.804
VAR00023	111.96	90.774	.509	.808
VAR00024	112.22	91.481	.490	.809
VAR00025	112.12	97.210	.067	.820
VAR00026	112.14	94.368	.250	.816
VAR00027	112.38	96.485	.081	.822
VAR00028	111.92	93.096	.416	.811
VAR00029	111.76	88.594	.737	.801
VAR00030	112.78	100.093	-.167	.826
VAR00031	112.40	95.265	.175	.818
VAR00032	112.18	90.355	.536	.807
VAR00033	111.62	90.975	.534	.807
VAR00034	112.08	91.953	.359	.812
VAR00035	112.00	95.020	.259	.815
VAR00036	112.26	94.972	.232	.816
VAR00037	112.64	103.582	-.462	.832
VAR00038	111.80	96.490	.169	.817
VAR00039	111.82	96.191	.129	.819
VAR00040	111.92	92.402	.475	.810
VAR00041	112.22	95.889	.163	.818
VAR00042	111.96	89.386	.588	.805

Hasil uji 1 menunjukkan item :

3,4,5,6,8,13,16,18,19,25,26,27,30,31,35,36,37,38,39,41 tidak valid. Karena ada item yang tidak valid, maka item yang tidak valid tersebut dikeluarkan dan proses analisis diulang untuk item valid saja

- Hasil uji validitas dan reliabilitas 2 (Skala Psychological well being)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	57.62	64.036	.466	.892
VAR00002	57.40	64.490	.514	.890
VAR00007	57.74	65.176	.408	.893
VAR00010	57.30	63.724	.468	.892
VAR00011	57.26	64.074	.483	.891
VAR00012	57.40	63.714	.533	.890
VAR00014	57.40	65.306	.401	.893
VAR00015	57.50	64.990	.412	.893
VAR00017	57.68	63.569	.456	.892
VAR00020	57.42	62.779	.557	.889
VAR00021	57.34	63.045	.579	.888
VAR00022	57.58	61.432	.664	.886
VAR00023	57.42	64.085	.441	.892
VAR00024	57.68	63.324	.545	.889
VAR00028	57.38	64.281	.518	.890
VAR00029	57.22	62.012	.688	.886
VAR00032	57.64	62.358	.591	.888
VAR00033	57.08	63.136	.568	.889
VAR00034	57.54	63.968	.383	.895
VAR00040	57.38	64.893	.454	.892
VAR00042	57.42	62.371	.570	.889

Hasil uji 2 menunjukkan seluruh item valid karena **rhitung** > **rtabel**.

Hasil uji 2 juga menunjukkan item realibel karena $r_{hitung} (0,895) > r_{tabel} (0,3)$

Lampiran 4

BLUE-PRINT SKALA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SEBELUM TRYOUT

No	Aspek	Definisi Aspek	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Otonomi (<i>autonomy</i>)	Penentuan diri atau kemandirian individu dalam menentukan kehidupannya, individu yang memiliki otonomi berarti ia mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak, meregulasi diri, serta mengevaluasi diri menurut standar personal.	1, 7, 25, 37	13, 19, 31
2	Penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	Variasi situasi dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya.	2, 20, 38	8, 14, 26, 32
3	Pertumbuhan pribadi (<i>personal growth</i>)	Berkaitan dengan kekuatan dari <i>self-efficacy</i> seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan.	9, 21, 33	3, 15, 27, 39
4	Hubungan positif dengan orang lain (<i>positive relations</i>)	Perasaan puas, percaya, perhatian, empati, afeksi, dan kelekatan dalam berhubungan dengan orang lain. Individu yang menjalin hubungan positif dengan orang lain dapat saling memahami dan saling memberikan yang terbaik untuk orang lain.	4, 22, 28, 40	10, 16, 34
5	Tujuan hidup (<i>purposes in life</i>)	Individu yang memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan tersebut dengan mengarahkan hidupnya, serta mengetahui arti atau makna hidupnya sehingga merasa yakin untuk menjalani hidup yang berorientasi masa depan.	11, 29, 35	5, 17, 23, 41
6	Penerimaan diri (<i>self acceptance</i>)	Sikap positif terhadap diri, memiliki hidup yang berkualitas, menerima kenyataan yang telah terjadi di masa lalu dan menerima	6, 12, 24, 42	18, 30, 36

		setiap aspek dalam dirinya baik itu kelebihan maupun kekurangannya.		
--	--	---	--	--

BLUE-PRINT SKALA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SESUDAH TRYOUT

No	Aspek	Definisi Aspek	Item	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Otonomi (<i>autonomy</i>)	Penentuan diri atau kemandirian individu dalam menentukan kehidupannya, individu yang memiliki otonomi berarti ia mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak, meregulasi diri, serta mengevaluasi diri menurut standar personal.	1, 7	
2	Penguasaan lingkungan (<i>environmental mastery</i>)	Variasi situasi dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya.	2, 20	14, 32
3	Pertumbuhan pribadi (<i>personal growth</i>)	Berkaitan dengan kekuatan dari <i>self-efficacy</i> seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan.	21, 33	15
4	Hubungan positif dengan orang lain (<i>positive relations</i>)	Perasaan puas, percaya, perhatian, empati, afeksi, dan kelekatan dalam berhubungan dengan orang lain. Individu yang menjalin hubungan positif dengan orang lain dapat saling memahami dan saling memberikan yang terbaik untuk orang lain.	22, 40	10, 34
5	Tujuan hidup (<i>purposes in life</i>)	Individu yang memiliki keyakinan untuk mencapai tujuan tersebut dengan mengarahkan hidupnya, serta mengetahui arti atau makna hidupnya sehingga merasa yakin untuk menjalani hidup yang berorientasi masa depan.	11, 29	23
6	Penerimaan diri (<i>self acceptance</i>)	Sikap positif terhadap diri, memiliki hidup yang berkualitas, menerima kenyataan yang telah terjadi di masa lalu dan menerima	12, 24, 42	

		setiap aspek dalam dirinya baik itu kelebihan maupun kekurangannya.		
--	--	---	--	--

Lampiran 5

Blue Print Sebaran item

Sebaran Item Skala *Psychological well being*

No	Aspek	Item		TOTAL
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Otonomi	1, 7		2
2	Penguasaan lingkungan	2, 20	14, 32	4
3	Pertumbuhan pribadi	21, 33	15	3
4	Hubungan positif dengan orang lain	22, 40	10, 34	4
5	Tujuan hidup	11, 29	23	3
6	Penerimaan diri	12, 24, 42	3	4
	JUMLAH	13	7	20

Sebaran Item Skala Persepsi dukungan sosial

No	Aspek	Item		TOTAL
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Dukungan sosial emosional	1, 2, 11, 24, 28, 36	6, 32, 38	9
2	Dukungan penghargaan	3, 7, 12, 17, 21, 33	25, 29, 37	9
3	Dukungan instrumental	8, 22, 26	30	4

4	Dukungan informatif	5, 10, 14, 23, 27, 35	31	7
	JUMLAH	21	8	29

Lampiran 6

Skala Dukungan sosial dan Psychological well being Setelah *Try out*

SKALA 1

No	Penyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak takut menyampaikan pendapat meskipun bertentangan dengan kebanyakan orang				
2	Saya memiliki tanggung jawab pada lingkungan tempat tinggal saya				
3	Keputusan saya tidak dipengaruhi oleh pendapat atau tindakan orang lain				
4	Tuntutan sebagai orang tua anak yang telah dewasa seringkali membuat saya merasa putus asa				
5	Saya rasa penting untuk memiliki pengalaman-pengalaman baru yang dapat menguji pandangan saya terhadap diri sendiri dan dunia				
6	Mempertahankan hubungan yang dekat dengan anak atau orang lain sangat sulit bagi saya dan sering membuat saya frustrasi				
7	Saya memiliki arah dan tujuan yang jelas				
8	Secara umum, saya merasa percaya diri dan yakin pada diri saya				
9	Saya merasa tidak cocok dengan orang-orang dan lingkungan disekitar saya.				
10	Jika dipikirkan lagi, saya kurang berkembang selama beberapa tahun terakhir ini				
11	Saya cukup mampu mengatur semua tugas-tugas saya sehari-hari				
12	Saya merasa telah membuat perubahan besar dalam hidup saya dengan memberikan kesempatan bagi anak-anak saya untuk hidup mandiri				
13	Saya menikmati percakapan secara personal maupun umum dengan anggota keluarga dan teman				
14	Saya tidak yakin dengan tujuan yang ingin saya raih dalam hidup ini				
15	Saya menyukai hampir semua aspek yang ada dalam kepribadian saya				
16	Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha agar tujuan itu menjadi kenyataan				

17	Saya merasa kecewa dengan pencapaian yang saya peroleh dalam hidup ini				
18	Bagi saya, hidup adalah pembelajaran, perubahan, dan pengembangan yang berkelanjutan.				
19	Saya tidak memiliki pengalaman dalam menjalin hubungan yang hangat dan yang dapat dipercaya dengan orang lain				
20	Saya tahu bahwa saya dapat mempercayai teman-teman saya dan mereka juga tahu bahwa mereka dapat mempercayai saya				
21	Ketika saya membandingkan diri dengan teman-temana atau kenalan, saya merasa senang menjadi diri saya apa adanya				

SKALA 2 (Dukungan sosial)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mendapat perhatian dari anak dan suami				
2	Bila lagi menghadapi suatu masalah, suami memberikan saran				
3	Hasil kerja saya dihargai oleh anak dan suami				
4	Informasi tentang cara menjaga kesehatan diusia senja saya dapatkan dari dokter				
5	Saya merasakan hubungan saya dengan anak terasa jauh				
6	Orang-orang disekitar menghargai pekerjaan saya saat ini				
7	Saya memiliki alat komunikasi yang mempermudah untuk berkomunikasi dengan anak dan suami				
8	Wawasan tentang kondisi sosial dan kondisi kesehatan pada usia senja saya dapatkan dari anak dan suami saya				
9	Hubungan saya dengan suami terasa hangat				
10	Suami dan anak saya menghargai kemampuan yang saya miliki				
11	Suami saya memberikan informasi mengenai usia senja kepada saya dengan berdiskusi				
12	Saya merasa dihargai dengan diberikan kesempatan untuk ikut dalam kegiatan kemasyarakatan				
13	Suami memberikan uang tambahan kepada saya				
14	Saya mempunyai teman yang dapat memberikan informasi yang saya butuhkan				
15	Suami dan anak bersedia memberikan masukan-masukan bila saya mulai mempunyai masalah				

16	Nasehat saya diabaikan oleh anak-anak				
17	Suami memberikan fasilitas yang mendukung hobi saya				
18	Saya mendapatkan informasi mengenai hal-hal yang dialami seseorang dalam memasuki usia tua dari suami dan anak saya				
19	Saya mempunyai suami yang bersedia memberikan saran untuk membantu memecahkan masalah saya				
20	Pendapat saya diremehkan oleh suami dan anak saya				
21	Saya merasa tidak nyaman dengan keadaan rumah saya				
22	Saya tidak pernah mendapatkan informasi mengenai cara menjaga kesehatan di usia senja dari siapapun				
23	Suami saya acuh tak acuh bila saya menceritakan masalah saya				
24	Untuk beberpa kesempatan, saya dimintai untuk memberi masukan/ide				
25	Saya dan suami saya saling berdiskusi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan masalah di usia senja				
26	Suami dan anak saya peduli pada saya				
27	Hasil kerja saya tidak dihargai oleh suami dan anak saya				
28	Suami sulit diajak untuk membicarakan tentang masalah saya				

Lampiran 7

Hasil Input SPSS

Subjek	PDK	PWB
1	133	115
2	111	118
3	115	96
4	114	114
5	106	114
6	102	135
7	120	132
8	106	98
9	130	128
10	119	114

11	126	125
12	122	111
13	117	123
14	96	110
15	92	113
16	133	123
17	131	116
18	118	123
19	131	118
20	113	113
21	122	115
22	118	135
23	123	122
24	106	118
25	94	126
26	110	115
27	102	104
28	96	111
29	129	114
30	126	135
31	119	125
32	133	127
33	111	118
34	124	122
35	123	117
36	123	118
37	102	110
38	102	105
39	108	113
40	101	96
41	98	105
42	105	96
43	114	110
44	117	106
45	114	109
46	114	111
47	120	109
48	116	101
49	111	105
50	103	113

Subjek	PDK	PWB
51	103	115
52	89	106
53	103	114

54	103	111
55	122	128
56	119	122
57	88	107
58	114	126
59	106	112
60	114	116
61	96	105
62	111	109
63	98	105
64	95	110
65	109	118
66	102	113
67	107	121
68	107	113
69	101	115
70	101	112
71	120	122
72	105	120
73	103	115
74	108	125
75	103	110
76	91	104
77	102	108
78	102	118
79	119	121
80	107	108
81	112	122
82	108	113
83	111	113
84	105	114
85	106	113
86	98	113
87	94	100
88	103	107
89	87	102
90	95	104
91	89	95
92	99	110
93	97	113
94	95	110
95	100	104
96	94	105
97	91	103
98	91	112



99	95	110
100	100	110



Lampiran 8

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Dukungan Sosial	PWB
N		100	100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	108.37	113.52
	Std. Deviation	11.610	8.616
Most Extreme Differences	Absolute	.098	.102
	Positive	.098	.102
	Negative	-.050	-.061
Kolmogorov-Smirnov Z		.981	1.018
Asymp. Sig. (2-tailed)		.290	.251

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Frequency Table

Dukungan Sosial

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	56	56.0	56.0	56.0
Tinggi	44	44.0	44.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

PWB

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	55	55.0	55.0	55.0
Tinggi	45	45.0	45.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dukungan Sosial * PWB Crosstabulation

			PWB		Total
			Rendah	Tinggi	
Dukungan Sosial	Rendah	Count	43	13	56
		% of Total	43.0%	13.0%	56.0%
	Tinggi	Count	12	32	44
		% of Total	12.0%	32.0%	44.0%
Total		Count	55	45	100
		% of Total	55.0%	45.0%	100.0%

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Dukungan Sosial	108.37	11.610	100
PWB	113.52	8.616	100

Correlations

		Dukungan Sosial	PWB
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.542**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	100	100
PWB	Pearson Correlation	.542**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Regression

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.542 ^a	.293	.286	7.280

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2155.808	1	2155.808	40.682	.000 ^a
	Residual	5193.152	98	52.991		
	Total	7348.960	99			

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

b. Dependent Variable: PWB

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	69.964	6.868		10.188	.000
	Dukungan Sosial	.402	.063	.542	6.378	.000

a. Dependent Variable: PWB

Lampiran 9

Katagori subjek

	Nama Data	F	%	Mean PDK	Mean PWB	Keterangan	
						DK	PWB
Usia	40-45	19	19 %	109.42 1	111.000	Positif	Tinggi
	46-50	48	48 %	108.61 7	114.595	Positif	Tinggi
	50-55	33	33 %	107.44 1	113.441	Negatif	Rendah
Pekerjaan	Wiraswasta	15	15 %	105.86 6	113.666	Negatif	Tinggi
	PNS	56	56 %	108.44 6	113.285	Positif	Rendah
	Ibu rumah tangga	29	29 %	109.51 7	113.520	Positif	Tinggi
Jumlah anak	1-3	63	63 %	108.33 7	113.433	Negatif	Rendah
	3-6	37	37 %	108.52 9	113.941	Positif	Tinggi
Berapa lama anak pulang kerumah	1 bulan	9	9 %	115.00 0	119.111	positif	Tinggi
	3 bulan	3	3 %	103.33 3	119.666	Negatif	Tinggi
	6 bulan	28	28 %	108.57 1	111.964	positif	Rendah
	1 tahun	55	55 %	108.03 6	113.327	Negatif	Rendah
	Tidak sama sekali	5	5 %	102.00 0	110.600	Negatif	Rendah

Usia dukungan sosial

Descriptives

DK

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	Minimum	Maximum
--	---	------	-------------------	---------------	-------------------------------------	---------	---------

					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	19	109.4211	12.59769	2.89011	103.3492	115.4929	88.00	133.00
2.00	47	108.6170	10.36833	1.51238	105.5728	111.6613	89.00	133.00
3.00	34	107.4412	12.89865	2.21210	102.9406	111.9417	87.00	133.00
Total	100	108.3700	11.61039	1.16104	106.0662	110.6738	87.00	133.00

Pekerjaan

Descriptives

DK

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	15	105.8667	12.67656	3.27307	98.8466	112.8867	88.00	133.00
2.00	56	108.4464	10.62744	1.42015	105.6004	111.2925	89.00	133.00
3.00	29	109.5172	13.02640	2.41894	104.5623	114.4722	87.00	133.00
Total	100	108.3700	11.61039	1.16104	106.0662	110.6738	87.00	133.00

Jumlah anak

Descriptives

DK

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	83	108.3373	12.10047	1.32820	105.6951	110.9796	87.00	133.00
2.00	17	108.5294	9.14547	2.21810	103.8272	113.2316	92.00	122.00
Total	100	108.3700	11.61039	1.16104	106.0662	110.6738	87.00	133.00

Lamanya ditinggal

Descriptives

DK

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	9	115.0000	11.52172	3.84057	106.1436	123.8564	92.00	130.00
2.00	3	103.3333	8.32666	4.80740	82.6488	124.0179	94.00	110.00
3.00	28	108.5714	11.53233	2.17941	104.0997	113.0432	89.00	133.00
4.00	55	108.0364	11.95975	1.61265	104.8032	111.2695	87.00	133.00
5.00	5	102.0000	6.08276	2.72029	94.4473	109.5527	95.00	111.00
Total	100	108.3700	11.61039	1.16104	106.0662	110.6738	87.00	133.00

Usia PWB

Descriptives

PWB

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	19	111.0000	10.09400	2.31572	106.1348	115.8652	96.00	135.00
2.00	47	114.5957	7.43862	1.08503	112.4117	116.7798	96.00	135.00
3.00	34	113.4412	9.20208	1.57814	110.2304	116.6519	95.00	135.00
Total	100	113.5200	8.61579	.86158	111.8104	115.2296	95.00	135.00

Pekerjaan pwb

Descriptives

PWB

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	15	113.6667	7.91623	2.04396	109.2828	118.0505	98.00	127.00
2.00	56	113.2857	8.89068	1.18807	110.9048	115.6667	96.00	135.00
3.00	29	113.8966	8.69460	1.61455	110.5893	117.2038	95.00	132.00
Total	100	113.5200	8.61579	.86158	111.8104	115.2296	95.00	135.00

Jumlah anak

Descriptives

PWB

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	83	113.4337	8.58699	.94254	111.5587	115.3088	95.00	135.00
2.00	17	113.9412	9.01021	2.18530	109.3086	118.5738	101.00	135.00
Total	100	113.5200	8.61579	.86158	111.8104	115.2296	95.00	135.00

Lamanya ditinggal

Descriptives

PWB

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	9	119.1111	12.41415	4.13805	109.5688	128.6535	96.00	135.00
2.00	3	119.6667	5.68624	3.28295	105.5413	133.7921	115.00	126.00
3.00	28	111.9643	7.74827	1.46429	108.9598	114.9688	95.00	125.00

4.00	55	113.3273	8.36008	1.12727	111.0672	115.5873	98.00	135.00
5.00	5	110.6000	6.10737	2.73130	103.0167	118.1833	104.00	118.00
Total	100	113.5200	8.61579	.86158	111.8104	115.2296	95.00	135.00

